Мое меню

В В Похлебкин

SHOUT
SHARE
IT

- Похлебкин В В

Похлебкин В В
Мое меню

Похлебкин В.В.

"Мое меню"

Введение

Глава 1. От чего зависит выбор и построение меню

Глава 2. Изменения в меню повседневного и праздничного стола в России на протяжении двух последних веков

Глава 3. Чему учит история кулинарии и, в частности, история меню?

Глава 4. Мой личный выбор меню - какими критериями руководствуюсь

Глава 5. О составе блюд моего меню и кое-что об экзотических блюдах

Послесловие

ВВЕДЕНИЕ

Попробуйте задать любому простому человеку вопрос: "Какое у вас меню?" или "Какое меню вы предпочитаете?" Тот, несомненно, встанет в тупик. Еду он, разумеется, ест, но о меню - никогда как-то не думал.

Да и зачем ему это? Ест, что придется или то, что нравится, что подвертывается или на что денег хватает. Вот и все.

Совсем иное дело, если такой же вопрос вы зададите повару, пусть самому простому и незначительному. Какой бы ни была его поварская квалификация, такой вопрос не застанет его врасплох. Он сразу поймет, о чем идет речь. Ведь проблема меню прямо относится к его профессии, неотделима от всей его повседневной деятельности.

Если речь идет о его рабочем меню, то это как раз то, что ежедневно, или более постоянно, стабильно, приходится готовить данному повару, а это значит, что характер меню тесно связан с его квалификацией или с его производственными интересами и проблемами. Уж ему ли о них не знать?! Или о них не думать?!

Так вскрывается все существо различий между понятием меню для повара и меню для потребителя, едока.

Домохозяйка, которой приходится готовить для семьи, также в большей степени озабочена проблемой составления ежедневного меню, чем члены ее семьи. Ведь она как-никак исполняет должность "семейного повара", и потому она активно относится к меню, а члены ее семьи - пассивно.

Совсем по-иному относится к меню клиент ресторана,

особенно если он смотрит на ресторан как на заведение, которое должно удовлетворить его желание получить вкусную и разнообразную пищу.

В этом случае он выбирает меню, отвечающее его вкусу, придирчиво сравнивает меню разных ресторанов, сопоставляет вкус и цены перечисленных в меню одинаковых по названию блюд, словом, проявляет живой, активный интерес к этому вопросу.

Конечно, и обычный едок, питающийся регулярно в кругу своей семьи или в столовой, заинтересован в составе и в содержании своей ежедневной пищи, то есть в меню, которым он вынужден пользоваться. Но поскольку он не активно, а пассивно относится к меню, поскольку он привык, что обед ему готовят посторонние, а не он сам, то серьезно и сознательно он о меню не думает, эти вопросы его глубоко не занимают, и он привык полагаться на случайность или чужой выбор. "Что предложат, то и буду есть". Или: "Выберу из того, что предоставят".

Таким образом, очень многие люди, едва ли не большинство, заранее ограничивают себя в выборе меню, занимают в этом вопросе пассивную позицию, "облегчают" себе жизнь тем, что исключают заботу о своем меню из своего активного сознания. Кажется, что есть проблемы в жизни и поважнее этой.

Именно эта тенденция становится за последние годы, и, пожалуй, последние полтора десятилетия, все более распространенной, что сильно отличает нынешнюю ситуацию от положения в 60 - 70-х годах, а особенно от положения до Второй мировой войны. Тогда многих современных пищевых продуктов просто не знали, выбор пищевого сырья был формально невелик, но зато о разнообразии кулинарного превращения этого сырья думали гораздо больше и практически придавали немалое значение изменению ежедневного меню. Современный же "средний человек" все более ориентируется на готовые, стандартные меню разного рода "усредненных" по качеству кулинарного исполнения пищевых точек - кафетериев, кафе, бистро, столовок и иных забегаловок, где используются совершенно одинаковые полуфабрикаты, лишь изредка принимающие разные названия, где фактически "штампуется" однообразная пища. И наш клиент привык, что иного он и не вправе ожидать, и ориентируется в основном на цену, а не на состав конкретных блюд в меню, чем еще более ограничивает и примитивизирует свой пищевой выбор.

Стандартизация питания захватила в последнее десятилетие не только городской общепит, но и домашнюю кухню горожан, особенно в крупных городах. Причиной этого стали в основном

два фактора - далеких от кулинарии.

Первым, глобальным фактором явились общие изменения, происшедшие в мире, в мировой торговле, в снабжении нашей страны импортными продовольственными товарами.

Второй фактор - субъективный, заключается в изменении психологии современного человека конца XX века, все более стремящегося к освобождению себя от домашних кулинарных забот, все более склонного к упрощению своих кулинарных усилий. В наиболее резкой, гротескной форме эта тенденция проявляется в американском быту. Домашняя кухня среднего американца оснащена всякими кухонными электрическими и микроволновыми машинами, но чем более этих машин, тем менее разнообразную и менее вкусную пищу готовит американец, ибо все машины запрограммированы на изготовление нескольких стандартов. Так обстоит дело с субъективным фактором, основным следствием которого у нас в стране стало пристрастие к колбасе да яичным и макаронным блюдам, если не считать традиционной картошки.

Глобальный же фактор привел прежде всего к тому, что в массовое, низовое уличное питание (а именно им пользуется молодежь!) стали все больше внедряться отдельные чужие, иностранные пищевые изделия, которые даже блюдами назвать нельзя - вроде пиццы, хот-догов, гамбургеров, чизбургеров и которые были вовсе не свойственны прежним поколениям россиян. Они дополняются отечественными, доморощенными изделиями - беляшами, пирожками с мясом и капустой, пончиками, чебуреками и т. п., то есть, по сути дела, аналогичными по составу мясо-тестяными продуктами.

Одновременно в домашнее питание внедряются различные полуфабрикаты, также якобы "берегущие время" - вроде мясных и куриных кубиков-концентратов "Кнорр", картофельных пюре и рисовых каш "Анкл Бен", острых соусов и кетчупов "Хайнц", муссов и кремов "Д-р Эткер", а также разных овощных, рыбных, грибных консервов, маринадов, презервов. Все это, наряду с колбасными и мясо-копчеными готовыми изделиями (беконом, грудинкой, корейкой, шейкой, сосисками, сардельками, карбонатом и т. д.), создает возможность для современных горожан питаться полностью изделиями холодного стола, не прибегая, по существу, к горячей пище или сводя ее также к стандартному, ограниченному минимуму - бульону (из кубиков), яичнице или омлету, овсяной или рисовой каше, отварным картошке, макаронам, готовым пельменям, к чаю и кофе.

Разумеется, конкретное каждодневное меню любого современного горожанина определяется в первую очередь его

достатком и поэтому в репертуар его пищи могут попасть далеко не все продукты даже из перечисленного ассортимента. Но все же в целом воздействие и подавляющую роль готовых промышленных продуктов в современном повседневном меню ощущают все категории, все социальные группы современного общества. И не только ощущают, но и невольно оказываются во власти преимущественно холодного стола или... примитивного горячего.

При всем кажущемся разнообразии нынешних готовых пищевых изделий, при ассортименте в несколько десятков наименований на деле меню, которое можно составить из них на неделю, не говоря уже о целом месяце, поражает удручающим однообразием и состава и вкуса, неизбежной повторяемостью пищевого материала и главное - ощущением невозможности вырваться из "заданного" или создавшегося свино-мясо-тестяно-консервного пищевого круга. Скрасить это однообразие люди обычно пытаются постоянным употреблением алкогольных напитков: пива и водки. С физиологической точки зрения это понятно и даже естественно, ибо алкоголь способен и "подавить" негативные стороны пищевого однообразия, и быстрее "перерабатывать" мясную и жировую субстанцию, создавая иллюзию "усвояемости". О том, что впоследствии, лет эдак через 10 - 15-20, эта иллюзия рассеивается и на смену ей приходит суровая реальность в виде ряда заболеваний внутренних органов, подорванных слишком "убыстренным" перевариванием пищи, лучше не думать. Ибо все равно поздно.

Разумеется, подобный "выход из положения" нельзя признать приемлемым. Подлинный выход - это нормальный горячий стол, получаемый систематически, а не от случая к случаю, и нормальное, хорошо сбалансированное меню.

Именно они - прочная гарантия нормальной, а подчас и высокой работоспособности, высокого КПД, хорошего самочувствия и отменного здоровья на склоне лет.

Самое удивительное, что все это хорошо известно, но, тем не менее, не всегда и не для всех достижимо. Так, например, горячий стол в большинстве случаев обеспечивается при наличии очень прочной и дружной семьи. Но далеко не у всех таковая имеется.

Практически альтернативу современному холодному столу может ныне составлять только ресторанное питание. Но оно крайне дорогостоящее и совсем не приспособлено по этой причине быть систематическим питанием.

Одна из причин непомерной дороговизны хорошей ресторанной еды заключается в том, что горячая качественная

пища действительно представляет собой огромное жизненное преимущество, а это становится уже довольно редким явлением в наше время. Поэтому, по условиям рыночной экономики, именно за один только факт своей исключительности (а вовсе не за реальную стоимость хорошего пищевого сырья), а также за работу мастера-кулинара высокого класса рестораны устанавливают повышенные цены на приготавливаемую в них по всем правилам еду. Расчет показывает, что эти цены превышены чуть ли не вчетверо-впятеро. А приготовление пищи на том же кулинарном уровне, из таких же продуктов в домашних условиях, учитывая, что вы не платите самому себе за приготовление, снижает себестоимость ресторанной еды в шесть - восемь раз!

Так что достаточно научиться хорошо готовить, чтобы обеспечивать себя высококачественной едой даже при среднем достатке. Однако по этому пути идут крайне немногие.

Что же делать всем остальным, не умеющим самостоятельно готовить, обладающим невысоким социальным статусом, но желающим активно работать, сохранить свое здоровье и достаточно вкусно и нормально питаться, не выходя за пределы своих скромных материальных возможностей?

Им надо уметь комбинировать домашнее и столовское питание и при этом следить за тем, чтобы их ежедневные, а тем более недельные, месячные и квартальные меню не состояли из однообразной, одинаковой по пищевому составу еды, а как можно более кулинарно разнообразились. Ориентироваться же только на столовскую еду, а тем более на меню какой-либо одной столовой, не только нецелесообразно, но и... опасно.

Дело в том, что современное общественное питание исповедует, так сказать, мнимонаучные каноны и в своих наиболее "продвинутых" заведениях складывается под влиянием американских понятий о рациональном питании. А это значит, что при определении рациона еды на день или на неделю или в подборе состава пищи для отдельного обеда главное внимание уделяется чисто формальным показателям - калорийности, наличию белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и т. п. Все это не имеет отношения к кулинарии, к проваренности или прожаренности пищи, к ее конечному вкусу и аромату. Однако считается, что тем самым ведется контроль за снабжением нашего организма всем необходимым, что этим проявляется забота о здоровье человека, доверившегося общепиту.

На деле же все сводится просто к тому, что еда сопровождается формальным документом, более напоминающим анализ мочи, в то время как о подлинных физиологических

достоинствах и реальной полезности такой "выверенной еды" мы так и не получаем никакого объективного представления1, а в органолептическом отношении изо дня в день сталкиваемся с совершенно одинаковым, стандартным вкусом и ароматом блюд.

И хотя гигиеническая сторона современного питания и общий стандартный вкус сами по себе не вызывают никаких возражений при их эпизодическом употреблении, особенно у непривередливых посетителей пиццерий и "Макдональдсов", но при регулярном, систематическом питании в этих заведениях из года в год стандартность меню начинает сказываться со всей силой.

В чем и как?

В том, что она приводит к тому же результату, к какому ведет стандартное кормление животных, скажем коров, которые не сами выбирают себе травку на лугу, как некогда крестьянские буренки, а питаются строго научно, в стойлах, получают точные меры сена, комбикормов, сырых кормов, соли и т. д. Цель такого кормления - получение высоких надоев молока и поддержание здоровья животного. С надоями, конечно, все в порядке. Они обеспечиваются. Но что чувствует животное от постоянного выверенного стандартного питания корову не спрашивают. Да она и объяснить этого не может, как, впрочем, и человек, регулярно пользующийся стандартным, постоянным, "выверенным" меню "Макдональдсов".

Однако замечено, что животные при стойловом содержании становятся особо "спокойными", апатичными, равнодушными, что очень неплохо сказывается на росте их привеса и выходе молока. У человека же "особое спокойствие", известное под названием "отупение", также оказывается полезным, но с общественно-политической точки зрения. Кроме того, для преодоления апатии и отсутствия интереса к окружающему человек, в отличие от животных, располагает многими искусственными средствами. Он может компенсировать свою психическую дисгармонию, преодолеть свою апатию введением сильнодействующих внешних раздражителей - оглушающей музыкой, рок-н-роллом, алкоголем, созерцанием ужасных или "щекочущих нервы" зрелищ и т. д. и т. п.

Не случайно распространение стандартизированного питания и отмечается как раз у тех групп населения, которые неприхотливы к пище, наиболее некультурны в целом и питаются в основном на улице - в массовых, стандартных пищевых точках с их одинаковой едой.

Если 90 - 95 лет тому назад недовольство низким качеством еды могло послужить поводом для массового протеста и

революционного взрыва (восстание на броненосце "Потемкин" в 1905 г.), то это объяснялось острой чувствительностью тогдашних поколений простых людей, привыкших к простой, но нестандартной, разной в разных частях России, деревенской, естественной, а потому физиологически приемлемой и вкусной пище, на фоне которой любая стандартная, да к тому же недоброкачественная, невкусная еда воспринималась как нечто невозможное и недопустимое. Отсюда и протест был сильным, искренним, эмоциональным.

Ныне же при условиях соблюдения современной гигиены питания, маскирующей безвкусие и неприемлемость пищи, ее кулинарное несовершенство, сам факт стандартизации и нивелированности пищи по вкусу не дает оснований современному "спокойному" человеку для формальных придирок, но практически весьма вреден, так как ведет объективно к снижению нормального эмоционального тонуса, требуя его искусственной коррекции, что приобретает уже не только чисто пищевой, кулинарный, но и социальный смысл.

Вот почему проблема меню имеет ныне уже не только личный, индивидуальный для каждого человека интерес, но и интерес общественный, становится одной из проблем будущей системы общества, а не только кулинарно-гастрономической заботой потребителя.

Ведь обладать активно мыслящим, психически здоровым населением, а не массой равнодушных "живых роботов", лишь обеспечивающих "производственный процесс", - в коренных интересах общества, всей страны, если она хочет оставаться живым, динамичным, растущим и развивающимся организмом.

Конечно, нельзя преувеличивать прямое воздействие стандартизированного, однообразного или "научно-сбалансированного" питания (кормления!) на формирование психического склада населения, ибо здесь немалую роль играют и другие факторы и процессы, возникающие в общественной жизни и носящие социально-политический и социально-экономический характер. Но распространенная система стандартного питания создает как бы биологическую основу для социальных процессов, как бы "подстилает их", при этом содействует укоренению, укреплению определенных социальных тенденций. Вот почему воздействие однообразия меню на формирование психики нового молодого поколения нельзя сбрасывать со счета, а как раз необходимо принимать в расчет!

Между тем меню складывается у большинства людей, с их собственной точки зрения, как бы стихийно, случайно, а потому на его сознательное формирование или коррекцию для себя

лично большинство людей просто не обращают внимания. И это усугубляет их постепенное, незаметное, "тихое" втягивание в зависимость от "стойлового содержания". Ведь и животные, употребляющие стандартизированные корма годами, делаются настолько равнодушными, что не решаются покидать стойла и их приходится насильно выгонять на прогулку.

Однообразие питания в более длительной перспективе чревато также возникновением различных соматических заболеваний. Ибо чем однообразнее стол, тем больше шансов накопления шлаков в организме, тем легче возникают нарушения обмена веществ. Вот почему организация своего меню, его наличие или, по крайней мере, сознательное отношение к нему - важный элемент здорового образа жизни.

Но что следует конкретно делать, что надо предпринимать, чтобы ваше ежедневное, еженедельное, ежемесячное и годовое меню было бы правильным, нормальным, здоровым и вкусным? На что надо обращать внимание при составлении программы своего питания?

1 Дело в том, что процентное содержание различных веществ обычно устанавливается в сырых (или сухих) продуктах (мясе, овощах, крупах), до их кулинарной обработки. В готовых горячих блюдах, при взаимодействии продуктов, при разной степени и длительности нагревов, при разной влажности (в супах и в жарком), все эти проценты и соотношения их, естественно, изменяются, причем, как, на сколько, неизвестно, ибо готовые блюда никакому анализу не подвергаются, особенно в домашней кухне. Тем самым вся эта игра с процентами теряет всякий смысл.

Глава 1

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЫБОР И ПОСТРОЕНИЕ МЕНЮ

Некоторые общие принципы

Прежде всего надо совершенно ясно заявить, что выбор меню зависит главным образом от общей культуры и развитого вкуса человека и, в частности, конечно, от его кулинарной культуры и знаний.

Вместе с тем надо категорически развеять заблуждение, что будто бы в выборе хорошего, кулинарно грамотного меню решающую роль играет материальный фактор.

Как показывает вся история развития кулинарии, никакое богатство, никакие материальные возможности не спасают человека некультурного от неправильного питания, от полной неспособности определить для себя нормальное, вкусное, полезное меню.

Как раз наоборот. Именно богачи являются предметом насмешек во всей мировой литературе в связи с их неумением

правильно питаться и неспособностью определить себе приемлемое и подлинно вкусное меню. В этом отношении показателен и Митрофанушка у Фонвизина, и русское купечество в пьесах А.Н. Островского. Всегда для иллюстрации бескультурья не случайно избирается персонаж, который, несмотря на возможности, не умеет, не в состоянии определить себе нормальное меню.

Русский поэт середины XIX века, современник и друг А.С. Пушкина, В.С. Филимонов так, например, высмеивал людей, не разбирающихся в элементарных законах питания и имеющих хаотическое, беспорядочное и потому крайне невкусное меню, несмотря на то, что в нем было нагромождено много дорогих и ценных блюд:

Однажды был такой обед,
Где с хреном кушали паштет,
Где пирамида из котлет
Была усыпана корицей,
Где поросенок с чечевицей
Стоял обвитый в колбасах,
А гусь копченый - весь в цветах.
А вот обед, где ветчина
Была с изюмом подана!!!
Вот редька горькая с сметаной!!!
Вот с черносливом суп овсяный,
С лавровым листом колбаса,
С ершами - соус из морошки,
С брусникою - телячьи ножки!

Как видим, поэт подвергает, прежде всего, осмеянию самый большой с кулинарной точки зрения порок обеда - пищевую несовместимость в составе ряда блюд, ибо здесь некультурность питания особенно бросается в глаза. Но он не пропускает случая осмеять и другой, не меньший, но менее заметный для некультурных людей кулинарный порок - несовместимость ряда блюд и напитков в смысле их последовательности в еде, то есть уже прямо говорит о негодности меню, о бескультурье питания в целом.

Не евши, пьют вино иные,
Едят другие без вина,
А пьют вино наместо чая,
С ним воду с сахаром мешая!
Иль пьет на рыбу - квас негодный,
Снятое с чаем молоко,
С вареньем - теплое "Клико".

Вот почему сам факт составления для себя меню, или любое

проявление внимания к созданию упорядоченного, периодического репертуара блюд и стремление к тому, чтобы они не повторялись, уже говорит о высокой культуре человека, о понимании им тесной связи между качеством питания и разнообразием компонентов питания, об осознании необходимости частой смены состава пищи, о поддержании неповторяемости вкуса своей еды для обеспечения гармоничного "состояния души" и высокой работоспособности.

Эффективность питания в громадной степени зависит от его кулинарного разнообразия, а вовсе не от количества калорий или белков в продуктах. Ведь цель питания человека вовсе не в том, чтобы получить привес1 или давать молоко. Цель - в поддержании активной жизнедеятельности, в обеспечении высокого тонуса эмоционального настроя, а все это создается в значительной мере "радостью от еды", получаемой вовсе не за счет ее количества или ее особой "питательности", а за счет ее разнообразия, неприедаемости, неожиданности, ее вкуса, аромата и других не поддающихся количественно-процентному исчислению понятий.

Отсюда ясно, что проблема составления меню, с одной стороны, чрезвычайно индивидуальна, персонально обусловлена и должна решаться каждым сугубо лично для себя, а с другой стороны, любое персональное меню зависит от времени, от эпохи, от особенностей национальной и международной кухни данного времени, от всей культуры и ее уровня в данный исторический период. Вот почему правильное меню, эффективное по своим пищевым и питательным задачам, должно отвечать и личному вкусу человека, и времени (эпохе), в котором тот живет. А это непросто.

Следовательно, само применение для себя упорядоченного меню - уже элитарно. Это, конечно, не значит, что культурным меню пользуется только элита. Как раз современная элита, лишенная обшей культуры, пришедшая "из грязи в князи", дает многочисленные примеры того, что она "умеет" питаться дорого, богато, употреблять изысканные блюда, но ее общее меню беспорядочно, хаотично, случайно и подвержено переменчивой иностранной моде. Словом, меню элиты может быть и весьма некультурным. А в кулинарном отношении даже бездарным.

Одна из особенностей меню состоит в том, что оно фиксируется в письменной форме. И это - также признак культурности и гарантии ответственности. Меню - это серьезный кулинарный документ, он фиксирует не только программу питания человека на ближайшее будущее, но и сохраняет данные о питании человека в прошлом, даст редкую возможность

сравнить, что ели наши предки, и что едим ныне мы, и кто из нас более успешно решает вечные задачи правильного питания.

В четкой письменной форме меню появляются уже в середине XVII века, при французском дворе Людовика XIV, но их зачатки, несомненно, существовали и ранее, в Италии и во Франции, в устной форме приказаний различных монархов своим придворным поварам.

Письменная же форма меню сразу помогла расширить диапазон блюд, так как появилась возможность сравнивать во времени и сезонно разнообразить пищевой состав блюд, фиксируя и сопоставляя все варианты и изменения. Это дало мощный толчок к выдумыванию различных новых блюд, пробудило кулинарное творчество и быстро привело к выдвижению именно французской кухни на первое место в мире, не говоря уже о том, что это помогло наладить правильную, периодическую смену блюд, установить четкий контроль за этим процессом. Это надо иметь в виду и каждому современному человеку, решившему следить за своим меню: без записи, без регулярной письменной фиксации никакой правильной выработки меню не получится.

Накопление письменных меню, их сравнение, их изменение помогли выработке формальных правил составления перспективных меню и вообще принципов построения меню.

С самого начала, то есть еще в конце XVII века, было выдвинуто два основополагающих принципа, которые сохранили свое значение и до сего времени.

Первый - можно назвать естественным, или природным. В основе его лежит обязательная сезонная смена пищевых продуктов животного и растительного происхождения, которая должна была неизбежно отражаться в повседневном меню. Так, овощи, фрукты, грибы, а также пернатая дичь были явно продуктами, строго приуроченными к определенному сезону, ко времени года, иногда точно к определенному месяцу, а потому не должны были подаваться в несвойственное, в неурочное для них время, особенно в свежем, естественном виде.

Даже мясо домашней птицы, домашнего скота, которое хотя и могло использоваться в течение всего года, во многом также приурочивалось к определенным сезонам, как по религиозным, так отчасти и по природным соображениям.

Забой скота производили чаще всего к осени, то есть в период наибольшего нагула веса, наибольшей упитанности и, следовательно, наилучшего качества мяса, и поэтому даже эта категория пищи носила отчасти тоже сезонный характер.

Даже рыба, как пресноводная, так и морская, была тоже

подвержена сезонным миграциям в связи с нерестом, а потому ее ловля или ее появление в определенных местах рек или морского побережья также были четко привязаны к определенному времени.

Конечно, по мере разработки приемов по сохранению и консервированию (солке, сушке, маринованию) различных пищевых продуктов диапазон их применения в течение года расширялся, преодолевая узкие сезонные рамки. Однако в кулинарном отношении это был все же иной пищевой материал: соленый, квашеный, моченый, маринованный, сушеный, а не свежий, парной.

И это было очень важно. Ибо разнообразие пищевого меню характеризуется в первую очередь его кулинарным разнообразием, а не просто продуктовым. Если сегодня вы употребляете блюдо из свежей рыбы, то употребление вами на другой день также рыбы, но в соленом или копченом виде, не может рассматриваться как повторение того же пищевого материала, поскольку в кулинарном отношении эта еда будет совсем другой - и по вкусу, и по питательности, и по наличию в ней разных компонентов, а главное - по ее эмоциональному воздействию.

Когда сезонные рамки становились уже недостаточны, чтобы регулировать разнообразие пищи, или теряли свои четкие границы в определенные периоды года, то вступал в действие второй принцип составления меню, носящий искусственно-формальный характер и также преследовавший последовательное сохранение в меню разнообразия.

Это разнообразие могло (и должно) было быть двух родов.

Во-первых, требовалось сохранять разнообразие пищевого сырья, то есть не повторять одни и те же продукты в разных блюдах одного обеда или в меню одного дня. Так, за мясным блюдом должно было следовать рыбное или овощное, за блюдом из дичи - тестяное или яичное, грибное и т. д. Во-вторых, требовалось соблюдать чисто формальное разнообразие состава, характера и даже внешнего вида или композиции отдельных блюд в меню.

Так, за тяжелым (мучным или мясным, жирным) блюдом должно было следовать легкое (из рыбы, птицы, овощей, фруктов). За светлым блюдом или соусом должен был следовать темный соус, за соленым - пресное блюдо или наоборот - за пресным соленое или пряное, за нейтральным - острое и т. д. Словом, перемена, смена, разнообразие должны были в хорошей кухне, в кулинарно правильном меню царить во всем, и в существенном, и во внешнем, в видимом.

Разумеется, последовательное, тщательное сочетание всех выше изложенных принципов составления меню позволяло создавать чрезвычайно разнообразный стол, а также неповторяющиеся перспективные меню на недели и месяцы вперед, а порой и на весь годовой цикл.

Конечно, все это практиковалось и могло осуществляться лишь в кухне господствующих классов, за дворцовым, монархическим столом, где были специальные люди, следившие за составлением и осуществлением подобных тщательно выверенных меню.

Но постепенно общие принципы смены блюд, принципы пищевого разнообразия питания стали проникать во Франции и в дворянскую, а затем и мещанскую (т. е. буржуазную) среду и, в конце концов, завоевали понимание и симпатии всего французского народа, не исключая крестьян и рабочих. Ибо, в сущности, важность разнообразия питания быстро осознается любым человеком на практике, поскольку это прямо ведет к повышению его жизненной активности, к сохранению его работоспособности. А кому эти качества важнее, как не трудящемуся человеку, боящемуся потери здоровья гораздо более чем богач или любой обеспеченный человек?

С конца XVIII века в деле разработки разнообразных меню особую активность стали проявлять французские рестораны. Каждый из них (а их в одном только Париже уже насчитывалось сотни!) старался создать особое, неповторимое, свое фирменное меню, отличающееся по всем параметрам от меню других, конкурирующих ресторанов. Это привело к тому, что меню ресторанов, разнящиеся между собой, в каждом отдельном ресторане перестали меняться и закрепились более или менее стабильно, порой на годы, ибо каждый ресторан старался культивировать свой, особый, изысканный, нигде более не встречающийся репертуар блюд.

Тем самым было положено четкое различие между меню ресторанным, стабильным, и меню семейными, домашними, регулярно изменявшими свое содержание, стремившимися к разнообразию своего репертуара, к его неповторимости в течение каждой недели, месяца, ибо в семейном кругу пользовался столом один и тот же ограниченный и постоянный контингент лиц, а в ресторанах, наоборот, люди менялись, а меню сохранялось неизменным.

В XIX веке все эти принципы организации стола и составления ресторанных и семейных меню получили признание и распространение во всей Европе, в том числе и в России, где и среди господствующего класса, и среди профессионального

поварского состава существовали наиболее ярые и последовательные приверженцы французской кухни и всех ее правил и канонов. В народе же все эти нормы никакого распространения не получили. Вплоть до Первой мировой войны русский народ широко употреблял лишь свою, национальную кухню, где основными и неприедаемыми блюдами оставались щи да каша (гречневая, отчасти пшенная и ячневая, перловая). Точно так же и другие народы, населявшие Россию, до Первой мировой войны и Октябрьской революции пользовались своими национальными кухнями, где хотя и было относительно мало блюд, но все они были составлены так, что по пищевому составу и вкусу обладали свойством неприедаемости. Так, народы Восточной Европы (русские, белорусы, татары, молдаване, мордва, марийцы, финны, карелы, калмыки), не говоря уже о народах Кавказа, создавали свои национальные системы питания, которые были в состоянии обеспечивать разнообразную еду, путем особой композиции и кулинарной обработки относительно небольшого числа блюд, а не за счет искусственно-формальной, частой смены их большого числа.

В XX веке национальные кухни народов России подверглись эрозии, разрушению, в их продуктовый состав и в кулинарную обработку были внесены изменения, дополнения, искажения.

Причиной этого была, прежде всего, утрата навыков, так как многие национальные кухни не были письменно зафиксированы, а их мастера просто вымерли, не успев воспитать учеников.

Сформировавшаяся с запозданием, лишь в середине 30-х годов, советская кухня общепита, с одной стороны, слишком поздно (лишь с конца 30-х годов) стала включать в свой репертуар национальные блюда народов СССР, да и то в чрезвычайно упрощенном, "адаптированном" кулинарном виде, а в своем основном сложившемся "городском" меню (каши, котлеты, яичница, блины, пельмени, борщи, щи, рассольники, уха, крупяно-овощные супы), во-первых, повторяла лишь обеденный состав "сокращенной" национальной русской кухни, а во-вторых, также весьма ограниченно, частично стала включать в себя некоторые общеевропейские блюда (бульоны, пюре, компоты), не восприняв принципов составления меню из французской кухни и превратившись, в конце концов, к 70-м годам нашего столетия в эклектическую непоследовательную, кулинарно малограмотную, лишенную твердых принципов кухню.

Такая кухня не могла, конечно, завоевать прочного авторитета и тем более не могла диктовать "правил хорошего тона" всему населению, вследствие чего она довольно легко сдала все свои прежние позиции современной космополитической

американской кухне, хотя та не имеет даже таких достоинств, какие имела советская кухня, обладавшая по наследству от национальных кухонь народов СССР несколькими "великими" неприедаемыми блюдами: щами, борщами, пельменями, варениками, харчо, лагманом, гречневой кашей с грибами, не говоря уже о таких чисто российских деликатесах, как черная и красная икра, копченая севрюга, осетрина, соленая семга, квашеная капуста, моченые антоновские яблоки и кавказские рассольные сыры.

Не приучив народ оказывать внимание своему меню, не поднимая, а снижая непрерывно уровень качества приготовления блюд в общественном питании, не уделяя должного внимания популяризации и внедрению в народе фундаментальных кулинарных знаний, основанных на изучении всего международного опыта в этой сфере, советская кухня, как и многие другие сферы деятельности государства, обнаружила свою некультурность и некомпетентность в критический для страны момент и легко сдала все свои позиции в кулинарном отношении менее достойному "противнику", но зато хорошо подготовленному для системного и настойчивого продвижения своих кулинарно-общественных принципов.

Эта капитуляция нашей отечественной кухни перед американизированной космополитической может быть преодолена лишь чисто кулинарным путем: во-первых, обращением к подлинным основам национальных кухонь народов нашей страны, к их многовековому кулинарному опыту, а во-вторых, усвоением передовых правил лучших представителей современной европейской кулинарии в области составления и организации меню.

В нашем современном меню, применяемом в рядовых столовых, должны быть учтены фундаментальные кулинарные принципы, в его состав должны быть внесены отечественные национальные блюда всех народов нашей страны. Именно этот путь может гарантировать сохранение национального своеобразия российской кухни и всей системы питания и придать этой системе современный характер, обеспечивающий главную задачу питания - создание меню, способного стабильно поддерживать работоспособность и здоровье населения страны, и прежде всего его нового, молодого, будущего поколения.

Еда как-никак корень жизни. И если мы не восстановим и не сохраним этот корень или изменим его, то наверняка исторически погибнем.

Так что кулинария, а особенно национальная кулинария, - это вовсе не "проблема желудка", о которой якобы "просвещенному"

человеку нечего ломать себе голову (пусть об этом заботятся повара!), а проблема сердца, проблема разума, проблема восстановления "национальной души". И это вовсе не преувеличение, а реальность.

1 Между тем в советских санаториях и домах отдыха всегда измеряли результат отдыха или лечения - в килограммах, - взвешивая отдыхающих до и после пребывания. И люди хвастались, сколько они "прибавили" в весе, как они "поправились!".

Глава 2.

ИЗМЕНЕНИЯ В МЕНЮ ПОВСЕДНЕВНОГО И ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА В РОССИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ ПОСЛЕДНИХ ВЕКОВ

Для того чтобы быть на уровне решения любых задач современности, необходимо знать историю каждой проблемы, знать, как решались те же вопросы, которые интересуют нас ныне, в прошлом. Учет исторического опыта - основа стратегии в деятельности любого культурного человека.

В России это правило культуры никогда не выполнялось, а если и вспоминалось, то осуществлялось искаженно, шиворот-навыворот, или примитивно, грубо.

"Обращение к историческому опыту" у нас всегда, за исключением 20-х годов, понималось не диалектически, а метафизически, и вело только к двум результатам: либо все, что было в прошлом, начисто отвергалось и не признавалось, не использовалось, либо - бездумно и глупо - копировалось, повторялось точно так же, невзирая на то, что изменилась эпоха, обстоятельства, условия, наконец, сами люди.

За примером недалеко ходить: достаточно взглянуть на итоги нашего последнего десятилетия и его результаты. На то, что из прошлого берется ныне.

Вместо изучения, глубокого осмысления истории прошлого и понимания тогдашней логики, тогдашних ошибочных или, наоборот, успешных действий и их причин выхватывают нечто внешнее, поверхностное, случайное, отмершее в прошлом, которое хотят восстановить в совершенно иных исторических условиях, или, наоборот, проявляют полное невнимание к тому важному, полезному, что дало, к чему пришло прошлое.

Если такое примитивное "обращение к историческому опыту" царит в общественно-политической и идеологической сфере, которая всегда остается в обществе на виду, то что же делается в бытовой сфере, где совершенно перепутываются традиции, где даже "исторический опыт" довольно плохо фиксируется, искажается и уже совершенно не изучается сколько-нибудь серьезно, критически.

Основная цель изучения прошлого - понять, какие изменения могут быть в нем реально сделаны, чтобы они адекватно соответствовали нашему времени, нашим нынешним историческим потребностям, а не просто были бы похожи или не похожи на то, что случалось в прошлом!

Этот подход полностью относится и к изменениям в области быта, в том числе и к определению того, что делать в сфере питания, как поступать в выработке современного меню.

Ознакомление с меню наших предков, с меню, существовавшими и принятыми в XIX веке и на протяжении XX века, необходимо не для того, чтобы взять из них что-то и механически перенести это в сегодняшний день, а только для того, чтобы понять, осознать, насколько тогдашнее меню были связаны и с классовым, социальным положением применявших их лиц, и со всеми иными историческими условиями того времени, а отсюда и решить, насколько отвечает нынешнее меню и своему времени, и потребностям современных людей и что надо сделать, чтобы оно так же отвечало им, как и меню, скажем, второй половины XIX века - тогдашним потребностям людей.

Речь идет не о копировании прошлого, а о понимании на материале прошлого, какова должна быть связь питания, состава и разнообразия пищи с потребностями человека в любую эпоху: что тут можно менять, что вводить нового, а от чего нельзя отказываться.

В царской России, в противоположность большинству стран Европы, вплоть до конца XIX века сохранялись сильные классовые и социальные различия в питании населения, которые зафиксированы различием меню разных сословий: дворян, духовенства, купечества, крестьянства и рабочих. Меню дворянства отличалось излишеством и смешением блюд русской кухни с блюдами иностранной - французской в первую очередь, а также немецкой, английской и голландской кухни и др.

В питании купечества господствовала русская кухня также с количественными излишествами, но сильно ограниченная, упрощенная в ассортименте, что делало меню купеческого стола однообразным.

Столь же однообразным, но в ином стиле, был стол духовенства, где меню было регламентировано религиозными предписаниями.

Стол крестьянства базировался на деревенских, добываемых лишь в своем хозяйстве, в поле, в лесу, продуктах и потому был обусловлен сильными сезонными и региональными отличиями: так, в Архангельской области крестьяне ели много рыбы, в то время как в Курской и Белгородской ее почти не имели, но зато

могли изредка питаться курятиной, мясом другой домашней птицы. На Украине селяне регулярно употребляли соленое сало и свинину, недоступную для крестьян Новгородчины или Вологодчины, а в Белоруссии крестьянство с середины XVIII века уже питалось картошкой, о которой не имели никакого представления даже в начале XX века где-нибудь в Заволжье или Предуралье.

Что же касается питания рабочего класса, то оно в целом было хуже качеством, хотя и не отличалось от крестьянского, а в меню горожан и рабочего люда уже с конца XIX - начала XX века все более стали входить промышленные продовольственные товары, и в первую очередь низкие, дешевые сорта колбасы (по праздникам), а также готовые базарные изделия: пирожки с требухой и капустой, чай, изредка - сахар, чего в то время практически совершенно еще не знала деревня, где употреблялся в основном мед.

Таким образом, некоего общерусского меню русской кухни до конца XIX века практически не существовало. Оно стало складываться лишь на пороге XX века.

Зато кухня господствующих классов получила полное развитие еще к 30-м годам XIX века.

Вот как выглядело ее меню согласно точному и талантливому описанию единственного в истории России чисто "кулинарного" поэта В.С. Филимонова:

Закуски:
Тут кюммель гданьский разнесли,
За ним, с тверскими калачами,
Икру зернистую, угрей,
Балык и семгу с колбасами.
Вот устрицы чужих морей,
Форшмак из килек и сельдей,
Подарок кухни нам немецкой,
Фондю швейцарский,
сюльта шведский,
Англо-британский welch-rabbit,
Анчоус в соусе голландском,
Салакушка в рагу испанском,
Минога с луком 'a l'abbe
И кольский лабардан отварной.

Как видим, среди закусок немало иностранных продуктов: польская тминная водка (кюммель), холодец по-шведски (сюльт), крольчатина по-уэльски (welch-rabbit), голландский соус, французская минога по-аббатски и норвежская треска (лабардан).

Однако первые блюда - супы - оставались исключительно

русского происхождения, что и не могло быть иначе, ибо только в русской кухне супы подлинно лучшие первые блюда.

Супы:

Вот с кулебякою родной,
Кругом подернута янтарной,
Душистой, жирной пеленой,
Уха стерляжья на шампанском.
За ней - ботвинья с астраханским
Свежепросольным осетром
И с свежей невской лососиной.
Вот с салом борщ, калья с вином,
С желтками красный суп с дичиной,
Морковный, раковый, грибной.

К русским супам обязательно подавались пироги:

И вот пирог с грибами русский,
Пирог с угрем, пирог с капустой,
Вот щи ленивые в горшке и
Расстегаи на лотке.

Вторые горячие блюда состояли из мясных, рыбных блюд и блюд из дичи, употребляемых одно за другим в одном и том же обеде.

Мясо:

Быка черкасского хребет,
Огромный, тучный, величавый;
Вот буженины круг большой
С старинной русскою приправой;
Под хреном блюдо поросят,
Кусок румяной солонины,
И все разобрано, едят...

Рыба и дичь:

Вот, в жире плавая, большая,
В чужих незнаема водах,
Себя собой лишь украшая,
На блюде - стерлядь: ей
Не нужны пышные одежды.
Шекснинской гостье - цвет надежды.
Зеленых рюмок двинут строй.
Вот сырти свежие из Свири,
И вот пельмени из Сибири.
Вот гость далекий, беломорский,
Парным упитан молоком,
Теленок белый, холмогорский,
И подле - рябчики кругом,
Его соседи из Пинеги,

Каких нет лучше на Руси,
Налим с сметаной из Онеги,
С прудов Бориса - караси.
Вот из Архангельска - навага,
Вот жирный стрепет с Чатыр-дага,
С Кавказа красный лакс-форель,
С Ильменя сиг и нельма с Лены.
Из Рима, а-ля бешамель
Кабан. Вот камбала из Сены.
Мы, здесь чужим дав блюдам место,
Средь блюд, любимых на Руси,
Запьем свое, чужое тесто
Иль шамбертеном1, иль буси2.

Как видно из этого перечня, господствующие классы всегда, во все времена имели возможность употреблять широкий спектр еды и постоянно включали в свой национальный стол различные иностранные блюда. Так они делали, и будут делать. В том числе и в наше время.

Ибо для этого служат не только их широкие материальные возможности, но и характер их занятий, а также то, что значительную часть времени он проводят за границей, либо на курортах, либо в деловых поездках, либо просто проживая, имея дома в двух, а то и в трех странах.

Ясно, что их поведение, их опыт не могут стать (или быть) примером для других, и их меню не может послужить ни в идеальном, ни в назидательном порядке образцом для людей иного класса, иного социального уровня.

Оно лишь может служить подтверждением общего закона о составлении меню, что чем оно разнообразнее, тем лучше. Но разнообразное в кулинарном отношении не всегда равнозначно богатому, дорогому, изысканному. Важно и то, что в меню господствующих классов легче соблюдать чередование блюд, ибо там больше для этого чисто материальных возможностей, которые опять-таки не всегда совпадают с кулинарными.

Вплоть до конца XIX века, практически до середины 90-х годов XIX века, меню обеденного стола господствующих классов включало от 6 (минимум) до 12 (максимум) блюд. В качестве их примера ниже приведены четыре обеденных меню, принятые у петербургского высшего чиновничества и титулованного дворянства второй половины 70-х - 80-х годов XIX века.

К этому времени отечественная кухня прошла все этапы своего развития, восприняла разные влияния и сформировалась как две, по существу, кухни кухня господствующих классов и кухня простолюдинов. И в них обеих присутствовали русские

национальные блюда, но только неодинаковые.

Кухня господствующих классов лучше всего и полнее всего была представлена в быту петербургской (столичной) и московской дворянской верхушки, причем в Петербурге влияние иностранных кухонь (французской, немецкой, шведской и английской) чувствовалось сильнее, в то время как в Москве превалировали русские московские, русские региональные и отчасти татарские, и даже мордовские блюда, принявшие частично русский облик, а из иностранных наиболее заметным оставалось воздействие французской кухни.

В приведенных ниже меню, где каждая подача состоит обязательно не менее чем из двух блюд (два первых, два вторых, два третьих!), явственно видно, как отечественные (русские) блюда сочетаются с иностранными, а также как отечественное пищевое сырье обрабатывается порой на иностранный манер или включается в иностранное блюдо. Последняя тенденция стала особенно характерна и для нашего времени, для последнего десятилетия, когда лучшие и исключительно свойственные России пищевые материалы, как, например, осетрина и черная икра, ныне широко включаются в качестве компонентов блюд американской и французской кухни с целью улучшить и удорожить их, сделать более экзотическими и более "сенсационными". Таково, например, "новое блюдо" французской кухни, придуманное швейцарской поварихой Розой Чуди в 1998 году и рекламируемое ею на гастролях в Москве: "Лососина с соусом из черной икры". Ничего чисто кулинарно нового, сложного, необычного в таком блюде нет. Оно примитивно именно в кулинарном отношении. И оно - эклектично, а именно это его самое уязвимое место, ибо все эклектические блюда недолговечны в истории кулинарии, они не приживаются и умирают, как бабочки-однодневки, с исчезновением кратковременной моды.

Для конца XIX века тоже была характерна эклектика, но она проявлялась в целом в меню, что делало ее более приемлемой, а не в одном и том же блюде.

При этом в конце XIX века для русской кухни господствующих классов и для тех поваров, которые ее формировали и определяли, была характерна незыблемая вера в то, что основные блюда - первое и второе - должны оставаться в меню русскими, ибо иных таких же кулинарно хороших в иностранных кухнях не всегда и сыщешь. Вот почему первые блюда оставались в основном отечественными или покоились на российском пищевом сырье. В то же время сладкие блюда, третьи, а также антреме (блюда промежуточные) всегда были

иностранными. Причиной этого были естественные обстоятельства неразработанность сладких блюд в русской кухне в течение веков, а также незнание и неумение иностранных кондитеров в России использовать специфическое русское сырье. Отставание в этом вопросе осталось вплоть до наших дней, поэтому к роли сладких блюд (десерта) в современном меню мы еще вернемся.

А теперь прочитайте внимательно четыре обеденных меню 80-х годов XIX века, обращая внимание на то, как достигается в них пищевое разнообразие, за счет каких сырьевых и чисто кулинарных компонентов оно формируется и какими путями строится.

Меню № 1
Первое:
Суп-пюре куриный с гренками
Ботвинья с огурцами. Пирожки слоеные
Второе холодное:
Филе говяжье, шпигованное каштанами
Сиги, фаршированные шампиньонами
Суп-пюре картофельный с гренками
Консоме с кореньями и саго
Второе горячее:
Цыплята под шпинатным соусом
Паштет из рябчиков с трюфелями
Жаркое из тетерева
Антреме:
Горошек зеленый отварной
Третье:
Шарлотка яблочная из черного хлеба
Крем баварский с мараскином
Меню № 2
Первое:
Борщ по-польски с ушками
Суп-консоме с кашей из смоленских круп
Второе холодное:
Волованчики с пюре из дичи
Филе из циплят в майонезе
Второе горячее:
Ростбиф по-английски с картофелем
Гитчинские форели отварные с провансальским соусом
Филейчики из куропаток с трюфелями
Жаркое: пулярка и бекасы
Антреме:
Спаржа под бешамелью

Третье:
Пудинг кабинетный горячий
Желе из барбариса
Меню№ 3
Первое:
Суп-пюре картофельный с гренками
Консоме с кореньями и саго
Второе холодное:
Крокеты из яиц под бешамелью
Шофруа из куропаток по-французски
Второе горячее:
Телятина по-мещански
Судак отварной, обложенный раками
Суфле из рябчиков с шампиньонами
Жаркое: молодые утки, цыплята
Антреме:
Артишоки по-лионски
Третье:
Компот из персиков (горячий)
Бламанже миндальное
Меню № 4
Первое:
Щи белые и каша гречневая
Суп-консоме с равиолями
Второе холодное:
Бок серны маринованный
Окуни по-немецки
Паштет из жаворонков с шампиньонами
Второе горячее:
Буден Ришелье
(колбаса из цыплят горячая)
Жаркое: куропатки, телятина
Антреме:
Брюссельская капуста отварная
Третье:
Яблоки печеные с рисом, гарнированные бисквитами
Желе лимонное со свежими и отварными фруктами

Первая реакция современного едока на такое меню с его пятью подачами и десятью - двенадцатью блюдами обычна: "Ну как же они много ели!"

Но это - от незнания и непонимания того, как организовывался такой французский по своей структуре стол, ставший с начала XIX века общеевропейским дипломатическим. Весь перечисленный состав блюд был рассчитан на 6 или чаще -

12 человек. На стол подавалось каждого названия лишь одно блюдо, и, следовательно, даже если с него брали себе данный сорт еды не все, а только половина присутствующих, то порции оказывались небольшими. Зато разнообразие пищи обеспечивалось.

Главным достижением и особенностью такого меню было как раз не столько то, что бросается в глаза профанам, то есть вовсе не обилие количества еды, а то, что разнообразие состава этого меню могло многообразно индивидуализироваться. Это значит, что из 10-12 блюд каждый мог выбрать 8, 6, 5, 4 и быть сытым, причем выбрать совсем не то, что брал, скажем, его сосед по столу. Но каждый мог попробовать и все 12 блюд понемножку. И каждый раз, каждый день это индивидуальное поведение за таким застольем решалось по-иному. Вот эта-то возможность и создавала подлинное разнообразие каждого обеда, ибо его сюжет, его "интрига" решались каждым едоком неожиданно для себя, "сюрпризно", даже тогда, когда он заранее знал программу (т.е. меню) обеда. Ибо при реальном внешнем виде ряда блюд он имел возможность быстро изменить свой выбор, сделанный, скажем, в уме, при знакомстве с меню в начале обеда.

И именно эта полная свобода выбора, причем возможность в ходе обеда корректировать его и были главными достижениями французской организации стола, доставившей ей мировое признание, славу и превращение ее в международный дипломатический канон.

Ясно, что при таком меню обеда, когда каждый чувствовал свободу выбора, появлялась редкая возможность ощущать себя хозяином положения, даже будучи в гостях, а вовсе не возможность насытиться вкусной едой до отвала!

Другой важной отличительной особенностью указанных меню конца XIX века была их высокая кулинарная культура. Она проявлялась не только в последовательной смене мясных, рыбных, овощных, яичных блюд и блюд из дичи и домашней птицы, не только в строгом чередовании светлых и темных блюд, острых и нежных соусов, но и в том, что композиция блюд была строго выдержана в историко-кулинарном отношении. Что это значит?

Это значит, что, например, ни к одному истинно русскому блюду, возникшему и существовавшему с XV-XVII веков или ранее, не подавалась на гарнир, например, картошка, ибо последняя появилась в собственно России лишь практически в XIX веке. Следовательно, отварная осетрина с картошкой была бы нонсенсом, блюдом невозможным для русской кулинарии.

Вот почему картофельное сопровождение всегда

сопутствовало лишь блюдам английской кухни, ибо именно из Англии и Ирландии вывозила Россия свою первую семенную картошку, и это знали, об этом помнили и все повара, и тем более все организаторы застолья. Подать судака - русскую рыбу - с жареной картошкой - на такое смешение французского с нижегородским русские и французские повара конца XIX века не шли, уровень их кулинарной культуры им этого не позволял. Зная также, что картофель в форме пюре был введен в европейский быт французскими кулинарами, русские повара не клали картошку, скажем, в щи, а делали в таком случае французское первое - суп-пюре картофельный с гренками.

В силу историко-кулинарной культуры русские супы всегда подавались с пирогами, которые менялись в зависимости от характера самих супов, либо же отдельные супы сопровождались кашами, подаваемыми к ним в отдельной посуде. К щам шла гречневая каша (ядрица), к бульонам мясным - "смоленские крупы" искусственно обработанная и мелко сеченая гречка.

В то же время в выше приведенных меню очень слабо, неотчетливо выражен сезонный принцип, хотя формально меню № 1 относится к весенним, № 2 - к летним, № 3 - к осенним и № 4 к зимним блюдам. При очень внимательном чтении это можно, конечно, заметить, но ни одного подлинно сезонного блюда там не представлено. Формально же сделаны намеки на сезонность, но они не столько кулинарные, сколько литературные.

Так, в меню № 1 таким намеком служит слово "зеленые" (шпинат, горошек) и упоминание свежих огурцов, которые во Франции появляются в парниках уже весной.

В меню № 2 упоминание борща, который возможен лишь в разгар лета, когда имеются все овощи, а также наличие спаржи, картофеля и желе из барбариса создают общий легкий намек на то, что такая еда возможна лишь в летний сезон.

В меню № 3 осенним признаком должно служить указание на забой молодняка домашних животных и птицы (телятина, молодые утки, цыплята), который во всей Европе совершался обычно до начала октября.

Наконец, в меню № 4 введение презервированных и консервированных, заранее заготовленных блюд (маринованных, паштетных, колбасных) должно намекать на то, что эта пища предназначена для зимы.

Однако все это нечетко, нерезко и нарочито перемежается блюдами и пищевым сырьем, одинаковыми для всего годового цикла. И это не случайно. Организаторы стола знати, хотя и делали элегантный экивок в сторону легкой сезонной окраски своего меню, все же помнили основную цель и стоявшую перед

ними задачу: они должны были средствами стола ясно показать, что их господа являются людьми властными и независимыми, чей стол, да и другие жизненные удовольствия вовсе не подчиняются изменчивой конъюнктуре климата, погоды, рынка, настроения, а всегда стабильны, прочны, неизменны в своей основе, и их стол поэтому должен демонстрировать разнообразие в любое время года, слегка учитывая, конечно, но вовсе не подчиняясь сезонности.

Наоборот, подача, скажем, в разгар зимы на десерт парниковой клубники должна была демонстрировать экстраординарные возможности, недоступные другим.

А теперь посмотрим на меню, относящиеся к тому же самому времени, но рассчитанные на иной социальный слой - среднюю буржуазию, чиновничество не ниже 10-го и не выше 6-го класса, на офицерство от лейтенанта до подполковника. Это недельное меню (понедельник - суббота) в осенне-зимнее время. Оно повторялось каждую неделю и принадлежит частному пансиону, где клиенты питались в рабочие дни, а в праздничные и воскресные устраивали питание сами, либо дома, либо в ресторане.

Понедельник
Рассольник
Мозги отварные
Цыплята жареные с грибами
Пирожное с кофе
Вторник
Суп-пюре из спаржи
Караси в сметанном соусе
Поросенок жареный
Оладьи с вареньем
Среда
Суп раковый
Цыплята под белым соусом
Котлеты говяжьи рубленые
Кисель клюквенный
Четверг
Бульон мясной с гречневыми клецками
Лососина отварная под белым соусом
Жареная телятина
Пломбир сливочный
Пятница
Щи ленивые
Щука, фаршированная под соусом
Баранина, жаренная с луком

Гурьевская каша сладкая
Суббота
Суп-пюре гороховый
Белые грибы в соусе
Рябчики жареные
Блинчики с мармеладом

Здесь всего четыре, а не 10 блюд. Разница заметна сразу, причем не только в резком сокращении числа блюд, но и в том, что они приготовлены гораздо проще, что ощущается в самом их наименовании, в той русификации, которой подвергнуты даже немногие иностранные блюда (суп-пюре из спаржи), сохраняемые в меню исключительно ради престижа. В то же время в целом меню на 80-90% русское. Пара супов-пюре и пара сладостей на третье (пирожное, кофе, пломбир) погоды не делают. Вместе с тем сохраняются еще два вторых (мясо-рыба, или мясо-птица, дичь-грибы), а также значительно увеличены порции на человека, так что по весу, количественно обед остается сытным и не отличается от аристократического калорийностью. Зато разнообразие исчезло, особенно если иметь в виду, что каждую неделю это меню будет повторяться.

Спустимся еще на одну социальную ступеньку ниже. Время осталось то же самое - последняя четверть прошлого века. Но это уже иная среда: мелкое чиновничество с 14-го по 11-й класс, разорившиеся дворяне, разночинцы, студенты, курсистки. В основном петербургская молодежь, которой посчастливилось питаться в частной маленькой столовке на 10 человек, где берут за обед всего 30 коп., то есть втрое дешевле, чем в любой средней петербургской кухмистерской, где обед стоит 1 рубль, но по вкусу и питательности намного хуже. Меню здесь круглонедельное, то есть включает и воскресенье, и действует в течение всего года, не меняясь. Но клиенты этого заведения довольны: ведь они получают мясной суп ежедневно. Повторение сырья, одинаковость гарнира, сведение обеда до трех блюд, а фактически до двух, но с чаем или стаканом кофе - их не волнует. Главное, что за 30 коп, они имеют достаточно вкусную и сытную пищу.

Понедельник
Гороховый суп с говядиной и гренками
Куропатка, жаренная с картофелем и брусникой
Кофе
Вторник
Суп с макаронами на мясном бульоне
Ростбиф с картофелем и соленым огурцом
Чай
Среда

Суп овощной с манной крупой и говядиной
Битки говяжьи с брюквенным пюре
Кофе
Четверг
Рассольник из гусиных потрохов
Бифштекс с картофелем и свеклой в уксусе
Чай
Пятница
Щи из кислой капусты, с говядиной и гречневой кашей
Курица с рисом
Кофе
Суббота
Суп рисовый с кореньями и говядиной
Телятина, жаренная с картофелем
Чай
Воскресенье
Борщ с куском мяса и сосиской и с ломтем
поджаренной пшенной каши
Говяжьи мозги с картофельным пюре
Компот из яблок с черносливом
Чай

Это меню хорошо продумано, как максимум еды за минимум платы (стоимости), и для своего времени было смелым и прогрессивным, ибо ломало многие русские представления, но в то же время сохраняло в основном русский стол, за одним существенным исключением: в нем отсутствовала рыба и грибы эти главные пищевые компоненты русского стола. Меню это было выработано шведско-финской кухаркой в Петербурге, основывающейся на том "прогрессивном" мнении западных диетологов в тот период, что мясо - самый питательный продукт, а главное в еде - ее калорийность. И это мнение целиком разделяла та молодая студенческо-разночинная клиентура, которая питалась в такой столовой, где кормили двумя, но просто и вкусно приготовленными блюдами.

В кухмистерских не могли еще нарушить принятый порядок и делали обеды формально из четырех блюд, но гораздо худшего качества, не столь сытные и съедобные. Но нарушить формальности - на это пойти не решались.

До сих пор мы знакомились с питанием господ, хотя и стоящих на разных ступеньках социальной лестницы. Мы ясно видели, как спуск по этой лестнице вниз вел к зримому, наглядному изменению меню.

Спустимся теперь на целую классовую площадку ниже, на уровень простолюдинов. Тот, кто стоял на этом уровне 100-200

лет назад, пользовался также официально существовавшим и разработанным так называемым столом для прислуги. В него включались не только более низкосортные по своему пищевому качеству и кондиции продукты, но и меню его было крайне ограничено, однообразно. Состав блюд, которые ели простолюдины в течение всего года, был следующим:

Супы

1. Щи из солонины с кислой капустой
2. Щи из свежей капусты со снетками (для постных дней)
3. Картофельная похлебка3
4. Суп из рубцов
5. Суп из легкого
6. Рассольник с потрохами
7. Свекольник на квасу
8. Суп из черных грибов на квасу

Вторые горячие блюда

1. Лапша
2. Ржаные блины
3. Саламата
4. Баранья голова с кашей
5. Жареная печенка
6. Кишки, начиненные кашей
7. Пампушки из творога, яиц и муки - отварные со сметаной
8. Яичница битая с молоком
9. Каши: гречневая, пшенная, овсяная, полбенная,
зеленая, черная (ржаная), ячневая

Вторые блюда в постные дни

1. Редька сырая тертая с квасом
2. Пареная репа
3. Свекла печеная
4. Капустник
(квашеная капуста с луком,
подсолнечным маслом и квасом)

Сладкое (для воскресных дней)

1. Кулага
2. Соложеное тесто
3. Гороховый кисель с конопляным молоком

Из этих в общей сложности 30 блюд и варьировалось меню для народа, то есть для питания крестьян, рабочих, прислуги, в течение всего года. К нему мог служить редкой добавкой чай с ситным (по праздникам), а также пряники, орехи, семечки - в дни редких народных гуляний (Новый год, Рождество, Масленица, Пасха, Троица, Рождество Богородицы (пожинки).

Указанные 30 блюд (включая как блюда все виды каш)

относятся исключительно к русском кухне, но крайне упрощенной и обедненной.

Бросается в глаза отсутствие рыбных блюд, что стало характерным в период промышленного развития России в конце XIX века, особенно в городах, где у беднейшего, рабочего населения не было ни времени на возню с рыбной кухней (требующей к тому же много посуды и большого расхода воды), ни условий для хранения рыбного сырья4. Таким образом, рыба как важный компонент русского национального стола стала исчезать в городах из годового меню низших классов уже с конца XIX - начала XX века, хотя объективно она к этому времени все еще оставалась относительно дешевым продуктом. Как важная часть национального меню рыба сохраняла свое значение лишь на региональном уровне, в русской глубинке, в районах крупных рек, озер, побережий морей, где население в основном занималось рыболовством. Кроме того, рыба и в XX веке, до революции, была главной составной частью меню духовенства, в то время как из меню не только низших классов, но и вообще городского населения рыбные блюда к началу XX века все более исключались. Отчасти это было связано и с тем, что среди мелкой буржуазии и интеллигенции в этот период, и особенно накануне Первой мировой войны, стали распространяться "новейшие теории" о необходимости сохранять и увеличивать калорийность пищи, а это подразумевало систематическое употребление мяса, а не рыбы.

В целом же к началу XX века глубинные процессы социального разложения старого общества, по существу, нашли самое отчетливое и яркое отражение в различном характере питания разных классов и социальных слоев в России и были зафиксированы в меню всех этих групп населения.

Главной тенденцией стало закрепление резких социально-кулинарных различий в меню, отличающихся числом, составом, ассортиментом и вкусом входящих в них блюд.

Второй тенденцией было общее ослабление позиций национальной русской кухни, национального русского традиционного питания, выбывание из него истинно русских компонентов. В господской, в буржуазной кухне сокращение русского элемента в питании шло за счет включения иностранных блюд, а в низшей среде, в кухне простолюдинов и городской бедноты, - за счет сокращения или даже исключения рыбы из повседневного меню.

Одной из причин этих негативных явлений было, наряду с сильными социальными и экономическими изменениями в обществе в связи с наступлением эпохи империализма, резкое

искусственное разделение питания православного населения России согласно церковным предписаниям на скоромный (мясной, масляный) и постный стол, а особенно деление постного стола на рыбный стол (допускаемый в периоды не строгого поста) и на овоще-грибной и сухоедение5, предписанное в недели и месяцы строгого поста. Это деление, обременительное даже в условиях патриархального деревенского крепостного хозяйства, стало совершенно неприемлемым в условиях индустриального развития и интенсивного фабрично-заводского труда, особенно для городского, рабочего, населения, да и для служащих, мелкого чиновничества, вынужденного считаться со своей реальной затратой труда и своими реальными доходами, трудно соотносимыми со средневековой системой разделения годового цикла на постный (полуголодный) и скоромный (достаточный для активной работы) периоды.

Интенсивная затрата энергии, рабочий день, длящийся до 10-12 часов, требовали усиленного и регулярно-нормального в калорийном отношении питания.

Между тем именно в это время ведущей официальной кулинарной тенденцией стало фактическое разрушение пищевого разнообразия стола и утверждение однообразия меню в отдельные годовые периоды (месяцы, недели).

В одни периоды Церковь допускала мясное однообразие, в другие преобладало рыбное однообразие, в третьи - требовалось лишь овоще-грибное однообразие.

Эта тенденция проводилась в большинстве кулинарных книг 90-х годов XIX века, став практически добровольно-принудительной нормой среди средней и мелкой городской буржуазии, среднего и мелкого чиновничества, купечества, мещанства, духовенства, то есть тех категорий населения, которые не решались нарушать общепринятые правила.

Одновременно для чисто внешнего преодоления однообразия раздельных меню в них включалось немалое число иностранных по названию блюд, хотя и кулинарно упрощенных и частично даже опошленных доморощенной, русифицированной обработкой.

Вот характерные образчики таких "раздельных" меню этого периода, рассчитанные на среднезажиточные слои городского населения (в основном купечество).

МЕСЯЧНОЕ МЕНЮ СЕРЕДИНЫ 90-х ГОДОВ XIX ВЕКА

(для повторения каждый месяц)

Скоромный стол

№ 1

1. Рассольник со смоленской крупой

2. Соус из телячьих ножек со свежими огурцами
3. Дрозды жареные
4. Пирожки с повидлом
№ 2
1. Суп из макарон с сыром
2. Каплун - жаркое
3. Пирожки растворчатые
4. Персиковое мороженое
№ 3
1. Суп с горошком и почками
2. Сосиски с картофельным пюре
3. Жареная телятина с салатом
4. Вафли с взбитыми сливками
№ 4
1. Суп из макарон с говядиной
2. Ветчина с яичницей и горчицей
3. Жареные овсянки (или воробьи) с квашеной клюквой
4. Яблочное бинье
№ 5
1. Красный суп6 с фрикадельками
2. Пшенная крутая каша на молоке с яйцами и тыквой
3. Свинина жареная с чесноком
4. Желе лимонное
№ 6
1. Суп камерани7
2. Кишки свиные, чиненные печенкой и рисом
3. Телячьи мозги, жаренные с луком
4. Печеные пирожки слоеные с вареньем
№ 7
1. Суп зеленый с выпускными8 яйцами
2. Соус из рябчиков с бешамелью и грибами
3. Баранина жареная
4. Пирожки сладкие жареные
№ 8
1. Суп из телятины с солеными огурцами
2. Хлеб жареный с морковным пюре
3. Цыплята жареные с гарниром из кресс-салата
4. Лапшевник сладкий с изюмом и корицей
№ 9
1. Суп-лапша молочная
2. Спаржа отварная под белым соусом
3. Заяц жареный с маринованными овощами
4. Блинчики с вареньем
№ 10

1. Солянка мясная
2. Макароны с картофелем и сыром
3. Рябчики, жаренные в сметане
4. Франжипаны9

№ 11

1. Малороссийский борщ
2. Курица отварная под белым соусом
3. Колбаса жареная с маринованными овощами
4. Клюквенный кисель

№ 12

1. Суп с вермишелью
2. Голубцы из огурцов10
3. Жаркое из гуся с яблоками
4. Меренги11

№ 13

1. Борщ из поросенка и утки
2. Ветчина с грибами, кипяченная в малаге
3. Перепелки жареные со свежими огурцами
4. Пирожки сладкие

№ 14

1. Габер-суп12
2. Ростбиф
3. Соус из телячьих мозгов
4. Вафли сливочные

№ 15

1. Щи двойные, суточные
2. Солонина отварная с хреном
3. Цыплята жареные
4. Варенец

№ 16

1. Щи сборные (говядина, ветчина, гусь, курица) на кислой капусте
2. Поросенок холодный с горчицей
3. Молодой барашек жареный с гречневой кашей
4. Творог со сливками и сахаром

№ 17

1. Щи из сныти и крапивы на костном бульоне с крутыми яйцами
2. Буженина с крыжовником, тушенным в вине
3. Утка жареная с кочанным салатом
4. Блинчатый пирог

№ 18

1. Суп шпинатный с шампиньонами
2. Говядина отварная (бульи)

3. Перепелки жареные
4. Бисквит шоколадный
№ 19
1. Рассольник с почками
2. Соус из телячьих мозгов
3. Козленок жареный
4. Пирожки сладкие с повидлом
№ 20
1. Суп с клецками куриный
2. Котлеты говяжьи с кисло-сладким соусом
3. Бифштекс с огурцами
4. Блинчики молочные с сахаром и корицей
№ 21
1. Суп-жюльен с телятиной (овощной суп)
2. Зеленый соус из щавеля с яйцами13
3. Жареная утка с солеными огурцами
4. Крем померанцевый
№ 22
1. Борщ с колбасой и капустой
2. Язык говяжий с фасолью
3. Говядина жареная с картофелем
4. Компот из свежих фруктов
№ 23
1. Луковый суп на квасу с бараниной и пшеном
2. Жареная корюшка с салатом из свежих огурцов
3. Пудинг рисовый с изюмом
4. Меренги на розовой воде (дутые хлебцы)
№ 24
1. Суп с говядиной картофельный. К нему - кулебяка
2. Сальник, фаршированный печенкой и луком
3. Торт с вареньем
№ 25
1. Щи свежие с мясом
2. Поросенок жареный с моченными яблоками
3. Телячьи котлеты с морковью и шпинатом
4. Ягодное желе
№ 26
1. Суп из стручкового гороха с бараниной
2. Студень свиной с хреном
3. Говядина тушеная
4. Хворост
№ 27
1. Окрошка мясная
2. Дрофа жареная с маринадом

3. Морковь, фаршированная14 свиным фаршем с рисом
4. Миндальный кисель
№ 28
1. Суп немецкий15. К нему - пирожки печеные с рисом
2. Индейка, тушенная с чесноком и мятой
3. Бекасы жареные с картофельным пюре
№ 29
1. Французский суп со спаржей16.
К нему - пирожки царские (жареные) с телятиной
2. Свиная голова холодная
3. Жареный каплун
№ 30
1. Перемени (пельмени) в мясном бульоне
2. Суп говяжий с саго
3. Шпигованная баранина с луком тушеная
4. Крем малиновый
Постный рыбный стол
№ 1
1. Шар-уха17
2. Соте18 из судака
3. Лещ печеный с тельными пирожками19
4. Крем из медового кваса
№ 2
1. Уха монастырская
2. Соус из осетрины
3. Навага жареная
4. Шарлотка яблочная
№ 3
1. Щи с головизной
2. Судак заливной
3. Снетки белозерские жареные
4. Пирожки из пресного теста с судаковым фаршем
№ 4
1. Борщ с жареными карасями. К нему - пирог с судаком и семгой
2. Осетрина заливная
3. Миндальные узелки (марципаны20 печеные)
№ 5
1. Калья
2. Карп, фаршированный налимьими печенками с маслинами
3. Зеленый горошек с крутонами (жареный хлеб)
4. Компот из апельсинов
№ 6
1. Уха простая

2. Стерлядь разварная холодная с зелеными огурцами и белыми грибами

3. Осетрина жареная

4. Пирожки с морковью печеные

№ 7

1. Суп из квашеных бураков с соленой рыбой

2. Щука холодная отварная с тертым хреном

3. Караси жареные в черносливном соусе

4. Каша рисовая, запеченная с изюмом

№ 8

1. Судак отварной с лимоном под белым соусом

2. Ватрушки с зеленым луком

3. Жареные снетки в перловой каше-размазне

4. Кисель черничный

№ 9

1. Суп из осетровой и белужьей теши на квасу

2. Винегрет из рыбного ассорти с солеными огурцами, маслинами, каперсами

3. Щука паровая, запеченная

4. Молоки жареные

№ 10

1. Окрошка рыбная

2. Суп с рыбными фрикадельками

3. Караси, фаршированные рисом и визигой, жареные

4. Самбук из яблок

Постный овоще-грибной стол

№ 1

1. Пирожки с грибами и рисом

2. Суп-четырехугольник21

3. Рисовые котлеты в клюквенном соусе

4. Клюквенный кисель

№ 2

1. Суп грибной с гречневой кашей и с ушками (лапшой)

2. Икра грибная (мелко рубленные отварные белые грибы с луком)

3. Чечевица отварная и поджаренная

4. Рисовая каша с лимонным вареньем

№ 3

1. Суп из соленых груздей с солеными огурцами на бульоне из белых грибов

2. Кулебяка из крутой пшенной каши с рыжиками

3. Тюря из ржаного тертого хлеба с французской горчицей и зеленью на крепком квасу

4. Кашка рисовая с изюмом сладкая

№ 4
1. Суп грибной с макаронами
2. Капуста, фаршированная грибами
3. Репа печеная с грибами
4. Левашники22 с вареньем
№ 5
1. Щи зеленые постные с грибами и лапшой
2. Редька тертая с ржаным хлебом жареным
3. Котлеты картофельные в грибном густом соусе
4. Оладьи с медом
№ 6
1. Суп-лапша грибная
2. Картофель жареный с луком
3. Грибы сушеные отварные с квасом и хреном
4. Блинчики с патокой и изюмом
№ 7
1. Суп из белых сушеных грибов с морковью и картофелем
2. Икра из соленых груздей и отварных рыжиков
3. Свекла жареная с белыми грибами
4. Миндаль толченый с сахаром
№ 8
1. Каша пшенная с грибами
2. Горох тертый
3. Черничный соус с медом
4. Вафли
№ 9
1. Суп грибной протертый (с рисом)
2. Отварной фарш из грибов с хреном
3. Грибы вареные в кляре с бобами вареными
4. Яблочный кисель
№ 10
1. Калья грибная (рыбно-грибная).
К ней пирожки из пресного вытяжного теста
2. Рисово-грибные котлеты с гарниром из зеленого горошка
3. Вафли на виноградном вине

В этом меню бросаются в глаза по крайней мере три обстоятельства.

Во-первых, упор на общую сытность, а отсюда и на тяжеловесность скоромного стола, где даже среди сладких блюд, то есть десерта, как правило, присутствуют не легкие, а тяжелые блюда: лапшевник с изюмом, блинчики с вареньем, сладкие пирожки, гурьевская каша и т. п.

Во-вторых, наличие во всех трех меню - и в скоромных, и в постных обязательно двух вторых и в то же время отсутствие кое-

где третьего блюда.

И, наконец, в-третьих, удивительное, почти вызывающее несоблюдение основного правила составления меню - сохранение неповторяемости пищевого сырья в разных подачах одного и того же обеда.

Наоборот, повторяются не только одно за другим мясо или рыба в обоих вторых (например, котлеты и бифштекс (№ 20), язык говяжий и говядина жареная (№ 22) или стерлядь-осетрина (№ 6 рыбный), щука-караси (№ 7) и т. д.), но и даже все три блюда в постном столе включают совершенно одно и то же сырье (см. № 1 грибной, где рис присутствует в закуске, в супе и во втором блюде, или № 4, где фантазии составителя меню не хватает на большее, чем нафаршировать только грибами все три подаваемых блюда).

Эта поразительная некультурность рекомендуемых в 90-е годы XIX века меню поражает не только своим настойчивым, демонстративным однообразием, которое должно сделать просто неприятной такую пищу при ее культивировании из месяца в месяц, но и тем, что сам факт подобного меню стал возможен в конце XIX века, который как раз отличался и славился тем, что из десятилетия в десятилетие начиная с 1801 года настойчиво и последовательно воспитывал в кухне господствующих классов культуру рафинированного разнообразия в составлении меню, культуру, которая дала чисто русские плоды к середине 70-х годов, когда была сформирована так называемая петербургская русско-французская кухня, принятая как эталон в высшем обществе. Тот факт, что за двадцать - двадцать пять лет бурного развития капитализма в России от дворянской пищевой культуры к началу XX века не осталось даже отголоска, то есть никакого следа, который можно было бы заметить в кухне средней и мелкой буржуазии, говорит, по крайней мере, лишь об одном: либо об абсолютной изоляции дворянского общества и дворянского быта от культуры всей остальной России (что в общем-то невероятно), либо о возникновении за годы капиталистического, буржуазного развития России после отмены крепостного права совершенно иной генерации людей, о появлении двух поколений нуворишей и "плебеев-прохвостов" из социального слоя самого низшего пошиба (кулачество, прасолы, маклаки), которые влились в ряды вновь созданной средней буржуазии и не имели, не могли иметь никакой связи, никаких отношений с прежней культурой бывших дворянских господствующих классов, а привнесли с собой бескультурье в зажиточную среду и стали пользоваться (не обладая собственными установками) советами всевозможных шарлатанов

и проходимцев, которые воспользовались возможностью подзаработать, обучая выскочек из низших социальных слоев якобы "господским манерам", потакая при этом, разумеется, самым грубым и примитивным вкусам этих "новых представителей среднего класса".

Таким образом, к началу XX века произошло в значительной степени разрушение тех достижений бытовой культуры, которых достигло русское общество в лице своих господствующих классов к 60-70-м годам XIX века.

Новый господствующий класс буржуазии лишь частично, в своих самых высших или в самых образованных верхних слоях, стал преемником дворянской культуры XIX века. В самых же широких, в самых массовых слоях средней и особенно мелкой русской буржуазии не только не осталось каких-либо следов господской культуры XIX века, но и с самого начала вносилось и культивировалось бескультурье и пошлость, чуждые даже простому народу, патриархальному крестьянству российской глубинки, не затронутому тлетворным влиянием капиталистического города. То, что несла с собой в новый XX век русская молодая буржуазия, возникшая на развалинах крепостничества в последнюю четверть XIX века, было в культурно-бытовом отношении, и прежде всего в области культуры питания, домашнего быта, кулинарных привычек и кулинарной практики, отсталым, косным, отрицательным, совершенно не связанным с предшествующей дворянской культурой и столь же не имеющим отношения к подлинным народным, национальным, чистым источникам патриархальной крестьянской культуры.

Вполне понятно, что эти социальные и культурно-бытовые изменения в обществе не могли быть совершенно не замечены теми, кто причислял себя на рубеже XIX и XX веков к культурной элите русского общества, то есть к нарождавшейся русской буржуазной интеллигенции, которая также была в социальном (и в национальном) отношении довольно пестрой, но где все еще значительным был слой людей, вышедших из дворянства.

Их основной реакцией на огрубение бытовых нравов была всемерная изоляция себя от влияния кулацко-торгашеско-плебейского слоя, стремление закрыть глаза на его существование и несомненный рост и не иметь с ним ничего общего. Отсюда рождалась и тактика поведения: предложить для своего социального слоя свои каноны, а не стремиться воздействовать на общество в целом и переделывать всю общественную культуру. В области кулинарии это выразилось в появлении таких руководств, таких поваренных книг, которые

ставили своей задачей научить интеллигентов либо целиком обслуживать себя, не полагаясь на грубую, необразованную прислугу, либо контролировать своих слуг квалифицированно, имея рекомендованную и проверенную кулинарную программу и разработанные культурные недельные, месячные и годовые меню.

Вот образцы таких меню, опубликованных уже в первые годы XX века и принятых буржуазной интеллигенцией и образованной частью русской буржуазии в 1900-1913 годах.

Для тех, кто был победнее и решался самостоятельно вести хозяйство, начиная с 1900 года рекомендовалось строить обед только из трех блюд и придерживаться следующего месячного меню (затем повторяемого 12 раз).

№ 1
Бульон с пирожками
Ростбиф с гарниром
Сливочное мороженое
№ 2
Русский суп
Бифштекс натуральный
Бланманже
№ 3
Щи ленивые
Рыба жареная (окуни)
Компот
№ 4
Суп-пюре из цветной капусты со слоеным пирожком
Котлеты рубленые с картофельным пюре
Пломбир сливочный
№ 5
Борщ малороссийский с ватрушками
Курица отварная с рисом
Желе малиновое
№ 6
Суп-пюре из перловки с пирожками печеными
Мясо тушеное
Крем ванильный
№ 7
Щи из кислой капусты с гренками из гречневой каши
Тельное рыбное
Мусс земляничный
№ 8
Уха с расстегаями
Говядина отварная с хреном
Пудинг рисовый с изюмом

№ 9
Борщ по-польски
Заяц в сметане
Яблочный пирог с чаем
№ 10
Щи зеленые (щавелевые) с яйцом
Цыпленок жареный
Заварное суфле из яблок
№ 11
Рассольник с почками говяжьими
Плов из баранины
Мороженое фисташковое
№ 12
Суп с клецками
Антрекот говяжий
Самбук из яблок
№ 13
Щи зеленые из крапивы
Грудинка телячья фаршированная
Шарлотка с яблоками
№ 14
Суп-пюре из помидор с пирожками
Мясо по-гусарски
Трубочки со взбитыми сливками
№ 15
Суп куриный
Рулет мясной
Яблоки печеные
№ 16
Солянка рыбная
Рябчики жареные
Желе из красного вина
№ 17
Суп-лапша грибная
Гусь жареный с яблоками
Суфле из чернослива
№ 18
Рассольник из телячьей грудинки
Голубцы из капусты
Крем кофейный заварной
№ 19
Суп с фрикадельками
Шнельклопс
Сырники со сладкой подливкой

№ 20
Суп раковый с расстегаями
Цыплята тушеные
Пломбир малиновый
№ 21
Рассольник с гусиными потрохами
Зразы
Яблоки с рисом
№ 22
Суп-пюре гороховый с гренками
Рагу из телячьей грудинки
Трубочки слоеные с кремом
№ 23
Щи рахманные
Телятина под бешамелью
Вафли с вареньем, чай
№ 24
Солянка сборная мясная
Утка с репой
Пудинг с изюмом
№ 25
Рассольник с кулебякой
Поросенок жареный фаршированный
Желе фруктовое
№ 26
Суп Кресси23 с пирогом
Котлеты пожарские
Шоколадное мороженое
№ 27
Суп рисовый с помидорами
Телятина жареная
Ореховое мороженое
№ 28
Борщок
Индейка, фаршированная каштанами
Гурьевская каша (горячая)
№ 29
Суп с пельменями
Мозги говяжьи жареные с гарниром
Оладьи с яблочным повидлом
№ 30
Ботвинья с соленой рыбой
Телячьи ножки вареные
Блинчики с суфле

№ 31
Окрошка мясная
Лещ, фаршированный овощами
Яблоки печеные
№ 32
Хлодник польский
Почки говяжьи, жаренные в сметане
Драчена
№ 33
Уха щучья с шафраном
Свиные отбивные котлеты
Яблочный крем
№ 34
Суп-пюре картофельный с пореем
Печенка телячья жареная
Вареники с вишнями
№ 35
Суп луковый с вермишелью
Цыплята в сметане с паприкой
Пудинг творожный с подливкой ванильной

Это в целом культурное, хорошо отрегулированное по калорийности блюд и разнообразию состава меню, не имеющее никаких резких отклонений и однобокого однообразия в сторону постного или скоромного стола, было вполне современно для начала XX века, и даже в известной степени прогрессивно, поскольку включало ненавязчиво небольшое число известных традиционных интернациональных блюд наряду с основными, русскими и русско-французскими, укоренившимися в России. Позднее, уже в советское время, такого рода меню были положены в основу советской кухни, принятой главным образом для санаториев общего типа и хороших домов отдыха.

Однако для начала XX века такое меню было все же слишком непривычным. В богатой среде, где еще имелась домашняя прислуга, его воспринимали как упрощенное. В среде же буржуазной интеллигенции, близкой к богеме, то есть среди артистов, художников, писателей, журналистов, а также среди учителей, врачей и адвокатов, усматривали практическую невозможность выдержать все это 35-дневное меню, а затем систематически повторять его десять раз в году с тем, чтобы на особо праздничные 15 дней (Рождество, Новый год, Масленица, Пасха, Троица, Рождество Богородицы) иметь особые, праздничные, отвечающие традиционному ритуалу меню.

Одни желали более точных и подробных рекомендаций на каждый день в году, с учетом сезонности продуктов питания,

другие, наоборот, хотели лишь более общих рекомендаций с тем, чтобы оставалась возможность более свободного индивидуального выбора и индивидуальных комбинаций в обеденном меню, но в то же время не приходилось бы каждый раз мучительно решать, а что бы на сегодня такое приготовить.

Отвечая этим требованиям зажиточных и культурных потребителей, повара и гигиенисты начала XX века разработали следующие два варианта стола буржуазной интеллигенции, которые вошли в обиход в период после первой русской революции 1905-1907 годов и до Первой мировой войны.

Одно из этих меню ориентировалось более на дворянскую русско-французскую кухню XIX века и стремилось не утратить связи с кулинарными традициями XIX века, перенеся в XX век все, что, казалось, еще было возможным, учитывая наступившие изменения в экономике и домашнем хозяйстве. Оно было разработано скрупулезно на каждый день года, чтобы максимально не затруднять выбором потребителя. Оно оставляло также четырехблюдовый состав обеда, сохраняя два вторых, и тщательно стремилось никак и ни в чем не повторяться в пищевом сырье в пределах разных блюд одного и того же обеда, чем и отличалось в лучшую сторону от всех иных меню XX века.

Поскольку трудно и нецелесообразно приводить все 365 обедов за год, мы берем в качестве примера меню двух дней каждого месяца - первого и последнего дня, чтобы дать представление и об общем характере этого годового меню и об учете в нем сезонности продуктов.

Январь
1 Борщ с ушками
Зразы с кашей
Рябчики с брусникой
Печеные яблоки
2 Суп гороховый
Солонина отварная с хреном
Дрозды жареные с кислыми ягодами
Желе лимонное
Февраль
1 Суп перловый
Осетрина паровая
Жаркое из телятины
Апельсиновый крем
2 Суп с фасолью
Свиная грудинка с тушеной капустой
Судак отварной
Бланманже

Март
1 Щи суточные из кислой капусты
Говядина отварная с картофелем
Караси в сметане
Желе клюквенное
2 Суп с фрикадельками и сельдереем
Карп, тушенный на сковородке
Баранина жареная с луком
Кисель яблочный
Апрель
1 Уха стерляжья
Индейка фаршированная
Чай с миндальным пирожным
2 Суп куриный
Котлеты говяжьи рубленые с картофельным пюре
Сиг жареный
Мусс клюквенный
Май
1 Раковый суп
Плов из баранины
Печень налимья в сметане
Мороженое
2 Щи зеленые из крапивы с яйцом
Цыплята тушеные с салатом
Лещ жареный
Бисквит с кремом, чай
Июнь
1 Рассольник грибной
Белорыбица по-новгородски
Голубцы
Кисель клубничный
2. Ботвинья со свежими огурцами
Бараньи биточки в сметане
Индюшьи потроха с брюквой
Желе из черной смородины
Июль
1. Окрошка мясная
Судак по-польски с молодым картофелем
Запеканка из лапши с творогом
Мороженое с клубникой
2. Суп-лапша из свежих грибов
Студень с гусиной печенью с хреном
Сиг жареный
Вареники с вишнями

Август

1 Суп-пюре овощной с печеными мясными пирожками с рисом и яйцами

Грибы, жареные в сметане

Рябчики с салатом

Крем яблочный

2 Суп фруктовый с рисом

Гусь, тушенный с антоновскими яблоками

Цветная капуста жареная

Компот из слив и груш

Сентябрь

1 Солянка сборная мясная

Зразы рыбные

Куропатка, жаренная в сметане

Желе из абрикосов

2 Щи ленивые

Утка фаршированная

Красноперка жареная с картошкой

Варенье и слив со взбитыми сливками

Октябрь

1 Калья куриная

Котлеты бараньи с рыжиками

Шарлотка яблочная

2 Суп-пюре из помидор

Тетерев жаренный с моченными яблоками

Телятина с кашей

Пудинг с изюмом и яблоками

Ноябрь

1 Борщ украинский со свининой

Навага мезенская жареная

Говядина духовая с овощным гарниром

Шарлотка из черного хлеба с яблоками

2 Суп-рассольник из гусиных потрохов

Пельмени

Каплун жареный

Шоколадный крем

Декабрь

1 Суп из барашка с рисом

Форель разварная

Заяц жареный с салатом из кислой капусты и свеклы

Компот из груш и персиков

2 Консоме с клецками

Бигос по-польски

Тетерка со сливами маринованными

Пюре из каштанов с миндальным молоком

Чай крепкий

Как видим, это меню обращает особое внимание на сезонность пищи, на тесную связь и зависимость блюд от сезонных продуктов и от потребностей человека в калорийности пищи в разное время года. В нем обязательно фигурируют два вторых блюда в каждом обеде - мясное и рыбное.

Продолжение следует...

1 Шамбертен - широко известное красное бургундское вино (Кот д'0р).

2 Буси (bouzy) - французское игристое красное вино, близкое шампанскому.

3 Только в Петербурге и западных областях. В остальной России все еще затируха.

4 Собственные погреба и ледники во дворах были только у богатых владельцев особняков в крупных городах и у части мещан, владевших отдельными избами и наделами в пределах городской черты.

5 Под "сухоедением" в православной Церкви подразумевались не только хлеб и квас, но и обязательные для духовенства - изюм, винные ягоды (фиги), финики, т.е. совсем не "сухая", а высокопитательная фруктовая пища, недоступная народу.

6 Один из видов так называемых цветных супов, принятых во второй половине XIX века. См. ниже рецепты белого, желтого, зеленого, красного и черного супа.

7 Суп из баранины с корнеплодами (морковь, репа) и макаронами. Так называемый домашний суп, заимствованный из итальянской кухни, но русифицированный.

8 Так в России назывались поширанные яйца, то есть выпускаемые из тарелки на поверхность тихо кипящего супа и завариваемые "в мешочек".

9 Пирожки с яично-молочным заварным сладким кремом, имеющим одноименное название. Бывает также торт-франжипан или пирог-франжипан.

10 Приготавливаются из крупных, перезрелых, пожелтевших огурцов, оболочка которых начиняется.

11 Кондитерские изделия, приготавливаемые из яичных белков и сахарной пудры, без муки, и имеющие начинку (прослойку) из взбитых сливок и варенья.

12 Овсяный суп. Заимствован из немецкой кухни. Был введен в русских войсках в эпоху Николая I. Стал одним из символов тяжелой военной службы в 30-50-х годах XIX века.

13 Яичница, запеченная в толстом слое щавелевой массы с луком и рисом на сковородке.

14 Крупная, но короткая морковь сечением до 10 см, выскобленная изнутри и начиненная.

15 Суп из говядины и курицы с репой и петрушкой.

16 Суп из спаржи, цветной капусты и щавеля с добавлением небольшого количества костного двойного бульона. Спаржа фаршируется другими овощами.

17 Уха, приготавливаемая в духовке на противне из нескольких сортов рыбы, сиговых пород, в сочетании с речной - судак, окунь, голавль. Распространена была в Восточной Сибири, особенно в Прибайкалье и Забайкалье. Региональное блюдо. Лучшая шар-уха из омулей.

18 Соте - термин французской кухни, означающий зажаривание и тушение мяса или рыбы небольшими кусочками. Вид "рагу", но бескостного, с филейным, нежным мясом.

19 Пирожки, в начинке которых применялось тельное.

20 Орехово-сахарная смесь.

21 Причина такого названия неизвестна. Особенностью супа является то, что свежие белые грибы варятся в густом грибном бульоне, сделанном предварительно из других грибов. Другим компонентом является рис. Четвертым слагаемым можно считать маковое масло, на котором обжариваются белые грибы перед закладкой в грибной бульон. Отсюда получается, что у данного супа четыре компонента: грибы, отдельно грибной бульон, рис и маковое масло. Лук, укроп, петрушка - не в счет, как обычная суповая приправа.

22 Пирожки с очень тонкой тестяной оболочкой. Распространены были только в Костромской и Ярославской губерниях и отчасти в северо-восточной части Тверской губернии. Региональное кушанье.

23 Морковный суп, считался во французской кухне самым скудным. Назван так в честь битвы при Кресси, 25 августа 1346 г., когда французы потерпели самое жестокое поражение за всю историю до 1940 г. от англичан. В ней погибло 20 тыс. чел., в том числе союзник Франции чешский король Иоанн, 11 принцев и 1600 баронов. Суп Кресси считался супом траура.

ИЗМЕНЕНИЯ В МЕНЮ ПОВСЕДНЕВНОГО И ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА В РОССИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ ПОСЛЕДНИХ ВЕКОВ

А вот другие недельные меню в разные сезоны года, предложенные модной среди русской интеллигенции в начале XX века кулинарной писательницей А.Н. Тюфяевой-Толиверовой, автором "Домашнего стола".

НЕДЕЛЬНЫЕ МЕНЮ ДОМАШНЕГО СТОЛА РУССКОЙ БУРЖУАЗНОЙ ИНТЕЛЛИГЕНЦИИ

(адвокаты, артисты, писатели, художники, музыканты, врачи)

(1905-1913 годы)

Зимний сезон

В рождественские дни (два дня - послерождественский и крещенский)

1. Британский суп (суп с телятиной, говядиной и овощами), к бульону которого добавлена мадера.

2. Пирожки из слоеного теста с фаршем из мозгов.

3. Лососина отварная под соусом с каперсами.

4. Индейка жареная с маринованными вишнями и картофелем.

5. Зеленый горошек со сливочным маслом, натурально.

6. Мороженое-пломбир, сливочное.

7. Кофе, пастила, коньяк.

1. Суп из дичи.

2. Курник (пирог).

3. Мясо, тушенное в кисло-сладком соусе.

4. Ростбиф с кислой капустой.

5. Пудинг рисовый с изюмом.

6. Кофе, сыр, фрукты.

В скоромный день

1. Пельмени по-сибирски (с супом мясным).

2. Мозги говяжьи жареные.

3. Телячьи отбивные, натуральные, жаренные на рашпере.

4. Салат из квашеных овощей (капуста, соленые огурцы, моченые яблоки, брусника).

5. Компот из апельсинов.

6. Десерт: кофе, сыр, вино.

В постный день

1. Уха налимья. Пирожки-расстегаи к ней.

2. Судак фаршированный жареный с гарниром из картофельного пюре или с салатом картофельным.

3. Пирог с вареньем или с яблоками.

4. Чай, пастила, печенье, вино.

В Масленицу (две недели)

1. Блины.

К ним подаются: черная и красная икра, семга, копченая лососина, сметана, масло сливочное.

2. Бульон мясной с фрикадельками.

3. Навага мезенская жареная.

4. Курица (пулярка) жареная с салатом из моченых яблок, квашеных помидор и квашеной тыквы.

5. Компот из сухофруктов с ромом.

6. Чай, сыр, варенье. Кофе, ликеры, печенье.

Весенний сезон

1. Суп с омлетом.
2. Жареный фаршированный поросенок.
Салат из квашеных капусты с луком, брусники и яблок.

3. Шпинат с гренками.
4. Клюквенное желе.
5. Чай, варенье, печенье.
1. Щи зеленые из щавеля.
Ватрушки к ним.
2. Печенка телячья, жаренная в сметане.
Салат из эндивия.
3. Миндальный кисель.
4. Кофе, кекс.
1. Солянка московская сборная.
2. Сиг жареный. Кресс-салат.
3. Пудинг творожный.
4. Чай, смоква, сыр.
1. Суп из сморчков.
2. Рыбные котлеты.
3. Осетрина жареная.
4. Салат из цветной капусты маринованной.
5. Кисель из сушеной черники.
6. Кофе или чай, повидло.
1. Борщок.
2. Лещ жареный фаршированный с картофелем и соленым огурцом.
3. Репа чиненная пареная.
4. Шарлотка из черного хлеба с яблоками.
5. Чай или кофе, сыр, вино.
Летний сезон
1. Щи из свежей капусты с фрикадельками.
2. Разварная говядина.
3. Осетрина жареная.
Салат из свежих огурцов.
4. Желе лимонное. Ягоды (земляника).
5. Кофе, вино.
1. Ботвинья.
2. Битки говяжьи в сметане.
3. Утка жареная с капустой и каштанами.
4. Салат из свежей цветной капусты.
5. Кофейный пудинг. Ягоды (малина).
6. Кофе с ликером.
1. Суп молочный с саго или лапшой.
2. Телячьи отбивные.
Салат из свежих огурцов.
3. Шарлотка из абрикосов.
4. Чай с вареньем вишневым.
1. Суп куриный с летними овощами.

2. Форшмак.
3. Беф а ля мод (духовая говядина).
4. Гурьевская каша.
5. Кофе, пастила.
1. Уха сборная из свежей рыбы.
Кулебяка к ней.
2. Судак жареный фаршированный.
Салат сборный из свежих овощей.
3. Пирог воздушный ягодный.
4. Сыр.
5. Чай, варенье.
1. Суп фруктовый из чернослива, изюма, малины, яблок.
2. Сиг, запеченный с грибами.
3. Сборный салат из разных овощей.
4. Мороженое. Ягоды с молоком.
5. Кофе.
Осенний сезон
1. Щи из кислой капусты с гусем и говяжьей грудинкой.
2. Ризотто (каша рисовая с мозгами и шампиньонами).
3. Говядина тушеная с луком и помидорами.
К ней картофель вареный и огурцы малосольные.
4. Ягоды свежие (крыжовник, черная смородина с сахаром).
5. Кофе.
1. Суп грибной со сметаной.
2. Макароны с сыром.
3. Жаркое из баранины. Салат из свежих огурцов.
4. Желе клюквенное.
5. Кофе, сыр.
1. Суп овощной сборный мясной.
2. Клопс из телятины.
3. Салат из сельдерея и спаржа отварная.
4. Грибы жареные.
5. Пудинг из малины.
6. Кофе.
1. Щи из свежей капусты с антоновскими яблоками.
2. Сальник.
3. Цыплята жареные.
4. Салат из кислой качанной капусты и цветной маринованной.
5. Суфле из ягод.
6. Кофе.
1. Потофэ1.
2. Гусь жареный с яблоками.
3. Артишоки.

4. Мусс дынный.
5. Кофе.
1. Суп из цветной капусты с рисом.
2. Почки телячьи в соусе.
3. Курица, фаршированная рисом и изюмом.
4. Салат из свежих овощей.
5. Арбуз или дыня.
6. Кофе, сыр, вино.

Итак, перед нами домашний стол, который в начале XX века решили возродить как эталонно-образцовый для цвета русской интеллигенции, включавшей в свои, особенно столичные, ряды преимущественно представителей родового, потомственного и личного дворянства. Просматривая это меню, нельзя отделаться от того впечатления, что оно, по сути дела, содержит в себе не какие-то новые черты, присущие новому, начинающемуся как машинный, технический, динамичный, веку, а достаточно откровенный, хотя и неполноценный, частичный призыв к возврату к старой дворянской традиции если уж не к 10-12-блюдному, то по крайней мере к 5- 6-блюдному обеду.

Таким образом, подобно тому, как представители изобразительных искусств - художники, графики, декораторы, - объединившись в общество "Мир искусства" вокруг одноименного журнала, культивировали любование XVIII веком, с его помпезностью, вычурностью, салонной пышностью и чинностью и с его несомненной внешней красивостью и приятностью, как своего рода бегство от грубых реальностей наступающего машинного века, так и интеллигентные и галантные кулинары и гастрономы в среде творческой интеллигенции, по сути дела, повторяли, копировали ту же самую культурную тенденцию, рекомендуя для элиты серебряного века возврат (хотя бы частичный, хотя бы отчасти декоративный и показной) к материальной культуре, к застолью, к кулинарно-гастрономическому быту XVIII столетия, имитируя век золотой или, вернее, ностальгически вспоминая стол русской дворянской богатой усадьбы.

Однако во многом эта имитация уже не способна была осуществиться. Она в большинстве случаев, на практике, становилась иллюзорной, оставаясь в ряде случаев всего лишь на бумаге, а не реализуясь на плите. Ибо коренным образом изменилась среда обитания и изменились сами носители культуры. Литературно-артистическая богема начала XX века, чаще всего бессемейная или с совершенно искаженной, трансформированной семейной жизнью, уже не в состоянии была освоить (и материально, и производственно) семейный,

домашний стол и если уж решалась имитировать его, то делала это довольно пародийно отнюдь не в домашних, а в публичных заведениях, то есть в ресторанах. Об этом мы находим достаточно ссылок и в произведениях русских писателей. Это нашло отражение в пьесах А.П. Чехова, где кулинарной ностальгии предаются его герои, восхищающиеся рестораном Тестова, и в рассказах А.И. Куприна, который лично был великим любителем барской русско-французской кухни и уважаемым кутилой в лучших столичных ресторанах.

Таким образом, рекомендация расширенных и вкусных, благородных меню для питания интеллигентской элиты, задуманная как противовес тому упрощению и опрощению пищи (вегетарианские столовки Л.Н. Толстого), тому явному огрублению и кулинарной примитивизации стола, который вводили де-факто те, кто непосредственно имел дело с реалиями бурного и смутного начала XX века (русско-японская война, революция 1905-1907 годов, крестьянские бунты и жестокий реванш реакции - новые имперские законы 1910 года и Ленский расстрел 1912 года), практически не достигала цели. Ибо все попытки облагородить и умиротворить интеллигентский быт вопреки окружающей действительности были не только утопичны в своей перспективе, но и даже будучи вначале реализованы частично, являлись всего лишь "предсмертной вспышкой", нервическим подъемом перед агонией, последней отчаянной попыткой умирающей дворянской культуры спасти свое лицо, сохранить то, что, казалось, еще можно было сохранить.

То, что духовное стремление "мирискусников" к возврату в прошлое, их ностальгия по XVIII веку в их художественном творчестве совпали с призывами "гастрономических и кулинарных практиков" из той же интеллигентной среды вернуться к образцам кухни и стола конца XIX века, - проявление единства развития культуры в одну и ту же историческую эпоху.

Таким образом, мы можем констатировать, серебряному веку в литературе, в изобразительном, сценическом и музыкальном искусстве соответствовал своеобразный серебряный век в материальной культуре тогдашней русской интеллигенции, в том числе и в гастрономическо-кулинарной сфере. Однако если серебряный век в духовной культуре оказался заметным, то в области гастрономии и кухни он остался почти незамеченным. Причины здесь две. Во-первых, серебряный век в кулинарии никем и никогда не изучался. А во-вторых, все, что было создано в духовной сфере деятелями серебряного века, оказалось зафиксировано и бережно сохранено для потомков: картины, гравюры, театральные декорации, костюмы и, наконец, книги,

произведения поэзии, прозы, музыки (в нотах!). Наоборот, все, что касалось материальной культуры: обычная одежда, характер и предметы интерьера, планировка жилищ и их материал, а тем более пища, - исчезло в водовороте времени - мировых войн и революций, ибо разрушилось, истлело или же попросту было сразу же съедено.

От еды того времени весьма слабо сохранились даже меню - эти бесплотные, бледные тени былых пиров и обедов, лишенные всего реального и объективного: запаха, вкуса, цвета, не говоря уже о самой субстанции, которая одна лишь могла бы сообщить нам об истинном существе и виде тогдашних блюд.

Возродить по-настоящему в первое десятилетие XX века своеобразие дворянской кулинарной культуры столетней давности было, разумеется, невозможно, как и оживить поваров - создателей этой культуры.

Все, что удавалось сделать в ином историческом пространстве, - это имитировать, причем лишь частично, какие-то отдельные фрагменты былой дворянской кулинарной культуры, ее некоторые, наиболее заметные достижения или же только эффектные блестки.

И это было отнюдь не следствием "вырождения" или отсутствия таланта у тех, кто пытался выступить в роли "возродителей" кулинарно-гастрономического быта прошлого, а следствием того, что русская и русско-французская кухня начала XIX века была тесно привязана к крепостному праву, была густо замешана на крепостном хозяйстве, с его ручным, немереным, кропотливым трудом, с его полным безразличием к любым материальным затратам, всегда уступавшим желаниям заказчика, готового преодолеть все, любые преграды, ради удовлетворения даже минутной, но заветной прихоти. Ведь тогда не считалось чем-то чрезвычайным послать из Москвы тройку в Париж, чтобы доставить желанное пирожное! Причем точно к определенному обеду. И все это несмотря на гигантские расстояния и длительное время пути.

В XX веке, несмотря на существование телеграфа, телефона, поезда и самолета, тем не менее приходилось и приходится уже скрупулезно считать и подсчитывать, во что обойдется тот или иной пир или обед, даже тогда, когда он организуется всемогущим банком, финансовой или производственной корпорацией. Тем более отдельные, пусть и богатые, персоны все равно вначале считают, сколько будет стоить тот или иной обед или экзотическое блюдо.

В этом и состояло то отрезвляющее различие между кулинарным творчеством в конце XVIII - начале XIX века и "тем

же самым" процессом в начале XX века.

В XVIII веке любая кулинарная фантазия придворного или даже просто крепостного повара не знала никаких препятствий для своего осуществления, важно было лишь одно: наличие этой фантазии и заинтересованность знатного едока в ее реализации. И в этой ситуации французский король и русский помещик находились в абсолютно одинаковом положении - решали только они сами, сообразуясь со своими желаниями и наличием принадлежащего им как вещь повара.

В XX веке положение изменилось самым кардинальным образом: любая, даже самая гениальная фантазия повара-композитора неумолимо пресекалась лишь одним-единственным "техническим" соображением: а сколько будет стоить такая реализация задумки и кто конкретно будет ее оплачивать? Ибо повар, состоящий на службе в ресторане или при государственной столовой, прежде, чем фантазировать на кулинарные темы и осуществлять эти фантазии, должен был доказать своим хозяевам рентабельность и целесообразность своего проекта с точки зрения рыночной экономики, учитывая не только возможности своей собственной фирмы, но и все позиции фирм конкурирующих. А для этого недостаточно было быть лишь кулинарным гением, но и надо было иметь по крайней мере талант незаурядного экономиста.

Один из крупнейших и блестящих поваров-композиторов современной Европы, австриец Вернер Матт, лично до сих пор стоящий у плиты, то есть вполне "играющий повар-инструктор", добился не только признания своих чисто поварских талантов, но и высоких административно-поварских постов, в 27 лет став лучшим поваром Европы, только благодаря тому, что обладал гениальной способностью калькулировать стоимость блюд, задуманных и изобретаемых им, еще до того, как они были реализованы.

Именно поэтому Вернер Матт был назначен в 1972 году, несмотря на свою молодость, главным поваром XX Олимпиады и ему были подчинены десятки поварских бригад, которыми он умело дирижировал, обеспечивая приготовление 9 тысяч блюд каждые сутки. Он не только готовил виртуозно и вкусно сам, но не менее виртуозно и искусно умел считать, просчитывать каждый шиллинг, каждую марку, каждый доллар, превращавшиеся в пищу.

Таковы были требования XX века к повару-гению, к повару-артисту. И эта тенденция, хотя и не столь ясно выраженная, стала ощущаться с самого начала нашего столетия. XX век заявил о себе уже до Первой мировой войны как век контроля и учета людских

действий и людских расходов и доходов, как время, когда невыполнение именно этих "технических" требований, дисциплинирующих наше существование, могло обернуться даже крахом определенной культуры, крахом страны, общества, причем материальная культура, и в первую очередь еда человека, имела тенденцию страдать при каждом финансовом крахе.

В этой новой исторической обстановке пришлось волей-неволей забыть о разных тонкостях меню, о дифференцированном его делении на домашнее, семейное, и на парадное, праздничное, официальное, а также на будничное и воскресное, гостевое и интимное. Все эти категории и их прежние различия были стерты, снивелированы.

Более определяющим критерием разницы между праздничным и будничным столом стали чисто количественные, а также стоимостные различия, а не кулинарные традиции и гастрономические тонкости.

В первое десятилетие XX века, накануне Первой мировой войны, почти во всех странах Европы, не только во Франции, но и в Англии, Германии, Австро-Венгрии и Италии, вышли сводные поваренные книги, в которых обобщался весь тот кулинарный репертуар, который был на начало XX века наиболее употребителен в той или иной стране. В него входили как сугубо национальные блюда каждой страны, так и блюда, распространенные вообще в Европе. Таким образом, в этих поваренных книгах содержались и национальные особенности, и что-то общее для всех европейских стран. При этом крен делался в сторону национальной кухни, что отражало усиление националистических тенденций во всех европейских странах накануне империалистической войны.

В России также имелась такая общеимперская поваренная книга, хотя она и не была создана непосредственно в начале XX века, а значительно ранее. Это была книга Е.И. Молоховец, 26-е издание которой, значительно дополненное и обновленное, было издано в 1909 году. К этому времени общий тираж книги Е.И. Молоховец составил свыше 750 тысяч экземпляров, и она заняла в России и по распространенности, и по авторитету фактически место общеимперской поваренной книги, поскольку автор включил в ее состав рецепты не только блюд русской кухни, но и кухонь многих народов, населявших Российскую империю. Здесь были польские, украинские, еврейские, молдавские, латышские, литовские, татарские, армянские, грузинские блюда, а также блюда ряда европейских народов, распространенные с XIX века в России: французские, английские, немецкие, финляндские, шведские, датские, голландские и др.

В дополнение к рецептуре блюд Молоховец предприняла в последнем издании грандиозную попытку дать как бы наиболее приемлемое, рекомендательное меню на каждый день года, то есть на все 365 дней, тщательно расписав меню праздничных, торжественных, будничных дней, выделив в них скоромные и постные. Меню на постные дни в количестве 77 были приведены отдельно и разбиты на сезоны. В общей сложности было представлено свыше 600 недельных меню, из которых можно было делать еще и индивидуальные вариации. Все меню были тщательно разработаны с грамотных кулинарных позиций и представлены в четырех разрядах, из которых первые два носили характер праздничных, званых обедов высокой стоимости и были рассчитаны на аристократию, высшее чиновничество и крупную буржуазию, а 3-й и 4-й разряды были рассчитаны на среднюю буржуазию с разным достатком и потому отличались лишь количественно. Для 3-го разряда сохранялся 4-блюдный обед, характерный для конца XIX века, а для 4-го разряда - 3-блюдный обед, принятый в начале XX века. Это была попытка создать некий эталон кулинарно грамотного непрерывного общегодового меню для господствующих классов и прежде всего для все еще слишком разнородной, разношерстной в культурном отношении российской буржуазии, попытка привести ее к единому по кулинарной грамотности, но разнообразному по характеру блюд, учитывающему индивидуальные вкусы, типичному для всей империи меню. Именно учет многонационального состава России и включение в массу русского кулинарного репертуара самых распространенных и выдающихся национальных блюд других народов, хотя и в адаптированном виде, и обусловили то, что книга Молоховец, несмотря на изменение исторической и социально-экономической обстановки в России за последние 100 лет, не только сохранила свое историко-кулинарное значение свода блюд российской общеимперской кухни начала XX века, но и оказалась практически не столь устаревшей спустя столетие, о чем свидетельствуют ее несколько переизданий в 90-х годах нашего века. Что же касается годового набора меню, то его продуманность может до сих пор служить образцом для составления современных меню, учитывающих новые блюда и новые пищевые продукты.

Поскольку годовое меню Молоховец занимает 52 страницы убористого текста и поскольку ее книги широко известны, мы не помещаем здесь это меню, а отсылаем читателя, более подробно интересующегося проблемами кулинарии, к изданию книги Е.И. Молоховец 1909 года.

Конечно, попытка кулинарно просветить всю русскую

буржуазию была иллюзией, простительной для женщины, далекой от политики и не знавшей, что на носу империалистическая война, которая изменит мир и его взгляд на ценности жизни. Точно так же и расчеты на то, что средняя семья в России будет весь XX век состоять из 6-8 человек в среднем, оказались иллюзией. После войны все поваренные книги в Европе рассчитывали средний домашний обед лишь на 4 человека. Правда, близкое знакомство с рынком проявилось у Молоховец в том, что кое-что о новых веяниях она почувствовала даже в 1909 году. В примечаниях к своим меню она писала: "Вообще цены в России так разнообразны и так меняются, а главное, так на все возвышаются, что трудно уже сейчас определить даже приблизительную цену рекомендуемых мною обедов". Кажется, что эти строки написаны буквально в наши дни. Это говорит о том, что настоящие кулинары, даже если они целиком занимаются только своим кулинарным делом, через конъюнктуру кухни и продуктового рынка хорошо, правильно, адекватно могут чувствовать свое время. Так что когда кулинар занимается политикой или политик разбирается в кулинарии, то такое сочетание не только вполне естественно, но и весьма продуктивно!

Искусство составления меню, долженствующее проявляться прежде всего в подборе блюд таким образом, чтобы они не повторялись по пищевому сырью слишком часто и не надоедали по вкусу, особенно трудно достижимо в вегетарианской кухне, то есть именно там, где оно наиболее необходимо, потому что здесь только кулинарное разнообразие блюд может быть противовесом их продуктовому однообразию.

Вегетарианство как модное направление в питании пришло в Россию на рубеже XIX и XX веков из Англии, частично через Германию и Прибалтику и в целом, как типично англосаксонская интеллигентская мода, было чуждо русским кулинарным традициям.

Однако и тогда, и позднее, в том числе и до сего времени, то есть до 90-х годов XX столетия, нередко можно было встретить мнения, что будто бы склонность к вегетарианству есть чуть ли не исконная черта русского народа.

Все эти убеждения были основаны либо на незнании фактов из истории народного питания и русской национальной кухни, либо на игнорировании различия между вегетарианским и постным столом и на подмене понятия "постная кухня" понятием "вегетарианская кухня".

Однако вегетарианский стол никак нельзя путать с постным. Ибо состав вегетарианской и постной пищи не только не

одинаков, но и сами эти понятия глубоко различны и исторически возникли в Европе в совершенно разные эпохи, удаленные друг от друга на две тысячи лет. Ясно, что идеи, лежавшие в основе создания этих двух систем питания, не могли быть похожими, а тем более одинаковыми и равнозначными, ибо принадлежали людям разных эпох с разной психологией и логикой.

В основе постного стола лежали и лежат христианские догматы о греховности человека и исходящие из них религиозные принципы, состоящие в том, что пища значительное время года не должна включать мяса и жиров, которые, составляя радость жизни и сообщая телу энергию и сексуальные побуждения, уместны лишь в редкие праздники или могут распределяться ограниченно и скупо в рабочие дни, то есть занимать гораздо меньшую часть календарного года. Такой подход был связан с исторической, социальной и классовой ролью Церкви, а также в значительной степени с объективными историческими обстоятельствами: отсутствием условий для длительного хранения мяса и животных жиров в странах Средиземноморья, где возникло и распространялось христианство. Жаркий климат вынуждал приурочивать "мясные дни" только к периодам забоя скота, существовавшим с древнейших времен. Таким образом, постный стол православной, монофизитской, коптской, католической и других христианских Церквей определялся в своем пищевом репертуаре с самого начала их деятельности исключительно религиозно-природным календарем, где некоторые обязательные религиозные предписания хотя и были искусственными, но делались с постоянной оглядкой на реальные природные условия стран Средиземноморья и Передней Азии.

Исключая из постного, то есть наиболее часто употребительного, стола мясо, животные жиры, молоко, масло сливочное и тому подобные скоропортящиеся продукты. Церковь в то же время допускала ежедневно, то есть в пост, питание теми животными продуктами, которые не нуждались в хранении и могли появляться регулярно в свежем виде или же могли добываться эпизодически небольшими, быстро реализуемыми для нужд питания партиями в зависимости от конкретных потребностей. Такими продуктами были рыба, креветки, раки и даже саранча (акриды), а также все съедобные виды растений.

Многовековой опыт народов Средиземноморья подтверждал, что в климатических условиях этого региона человек мог поддерживать активное существование, питаясь большую часть года (примерно две трети) рыбой, растительными маслами, плодами, ягодами, в том числе такими питательными, как

виноград, оливки, инжир, финики, а меньшую часть года - мясной, молочной и яичной пищей. Для средиземноморской и малоазийской географической зоны, не знавшей практически зимы, это было нормально. Посты стали создавать проблему для населения Средней и Северной Европы, с их более суровым климатом, примерно 500-800 лет спустя после возникновения христианства, когда оно стало распространяться среди германских и славянских народов.

Что же касается вегетарианства, то эта система питания возникла в Европе совершенно искусственно в середине XIX века и первоначально пропагандировалась только в Англии в период ее бурного промышленного и колониального развития. Она исходила совершенно из иных принципов, чем те, на которых основывался постный стол.

Ведущей идеей вегетарианства был моральный принцип, состоявший в том, что нельзя уничтожать, убивать все живое и особенно проливать кровь животных, "братьев наших меньших", а следовательно, нельзя ими питаться.

Этот моральный принцип подкреплялся еще и чисто медицинскими соображениями, поскольку они убедительнее действовали на европейского, особенно образованного человека. Медики того времени, то есть второй половины XIX века, утверждали, что мясо содержит не только мочевину, соли и другие "вредные для здоровья вещества", но и главное, что в мясе убитого животного происходит сразу же "трупный распад" и оно становится, таким образом, "падалью", а потому и способствует различным недугам человека.

Таким образом, основываясь на морально-медицинских принципах, вегетарианцы исключают из питания людей все животные "убойные" продукты, то есть мясо домашних животных и птицы, лесную дичь, рыбу морей и рек, ракообразных, моллюсков, мягкотелых, но в то же время весьма непоследовательно с медицинской точки зрения допускают питание яйцами, молоком, молочными продуктами, хотя те также имеют животное происхождение и состоят почти из тех же компонентов, что и мясо.

Английские последователи вегетарианства в значительной степени заимствовали свои идеи из древнеиндийской ведической религии. На многих англичан, проходивших годами службу в колониальной администрации в Индии, огромное впечатление производили беспрепятственно бродившие даже по улицам индусских городов "священные коровы", а также другие животные - павлины, фазаны, цесарки, которых никто не пытался зарезать, изжарить и съесть, хотя голодных, нищих, обездоленных людей в

Индии хватало.

Для Индии с ее разнообразной и буйной тропической флорой, изобилующей массой съедобных и питательных растений, вегетарианское питание было, особенно в глубокой древности, в период собирательства, нормальным, естественным, а ведическая религия и культура, в основе которой лежала вера в переселение души человека в животных и наоборот, препятствовала убийству животных из морально-религиозных соображений.

В сырой, промышленно-задымленной, тесно заселенной Британии, где традиционной с древнейших времен была ярко выраженная животная (мясная и рыбная) пища, а национальными блюдами были бифштекс или ростбиф с кровью и тяжелые, на говяжьем жиру пудинги, а также свиной бекон, йоркширские окорока и т. п. и т. д., вегетарианство явилось своеобразной и в значительной степени типично ханжеской реакцией буржуазной интеллигенции на промышленный переворот и колониальное процветание, а главное, на последующее ухудшение экономического положения масс и мелкобуржуазных слоев метрополии, и удорожание традиционной мясной пищи, и возросшие к концу XIX века массовые эпидемические и хронические заболевания.

В этих условиях для части буржуазной интеллигенции, в основном не связанной с успехами и процветанием промышленности, проповедь вегетарианства казалась панацеей от всех тлетворных веяний эпохи, гарантией воздержанной, здоровой жизни и обращением к пуританским идеалам "золотого прошлого".

На самом же деле обеспечение себя хорошей, разнообразной вегетарианской пищей оказалось вовсе не таким уж дешевым удовольствием и практически могло быть достигнуто лишь с использованием многих колониальных продуктов, а потому стало доступным лишь буржуазии. В "народном варианте" вегетарианство свелось лишь к лицемерным попыткам "научно" обречь рабочий класс на питание картошкой и овсянкой и к призывам "добровольно" и "ради своей же пользы, ради здоровья" отказаться от недоступных ему окороков, бифштексов, форели, раков, дичи и шотландской селедки.

Между тем с годами под сильное сомнение было поставлено оздоровительное значение вегетарианского стола. Особенно вредным оказалось повышенное и систематическое употребление яиц. Даже комбинация яичных и молочных блюд оказалась вовсе не такой безобидной для здоровья, как это теоретически виделось вначале. (Ведь и то и другое - продукты, "дарованные самой

природой"!)

Тем не менее вегетарианство стало распространяться, как "английская мода", в конце XIX - начале XX века по всей Европе и не оставило также своим влиянием Россию. Здесь его пропагандистом выступил сам Лев Толстой, ратовавший за внедрение вегетарианства в питание народных низов как присущей якобы народу здоровой пищи и исходивший при этом из христианско-аскетических соображений, а также из убеждения в том, что нравственное совершенствование приведет в конце концов и к социальным изменениям.

Моральная аргументация Л.Н. Толстого в пользу вегетарианства была поддержана частью петербургской буржуазной интеллигенции с чисто медицинских позиций, в то время как другая часть именитых медиков во главе с академиком князем И. Р. Тархановым (грузином по национальности) объявила вегетарианство "несусветной глупостью". Это мнение разделялось также московскими врачами и кулинарами. В то время как в Петербурге было открыто несколько вегетарианских столовых (кстати, они сохранились потом и в советском Ленинграде!), в Москве этот род питания не прижился, хотя Л.Н. Толстой и субсидировал два-три таких заведения.

Близость вегетарианских воззрений Толстого к индуизму (ведической морали) не случайно вызвала резкую реакцию Святейшего Синода, отлучившего Л.Н. Толстого от Церкви.

Это, между прочим, наглядно продемонстрировало принципиальное различие вегетарианства и постного стола, различие не только их теоретически-философских установок, но и чисто кулинарную и вкусовую разницу, различия в их пищевом составе и в композиционной структуре блюд этих двух направлений и систем питания.

Церковь, обладавшая тысячелетним опытом управления настроениями народных масс, прекрасно сознавала, что вегетарианство социально-избирательно и элитарно, по крайней мере в условиях такой страны, как Россия, а его упрощенное внедрение в массы способно лишь вызвать вначале пищевой, затем психологический и производственный дискомфорт, а потом и вовсе чревато социальным взрывом. Чередование же постного и скоромного стола всегда сохраняет или, во всяком случае, оставляет возможность сохранять разумный физиологический баланс, обеспечивающий работоспособность.

Церковь понимала, что переходить грань в столь важном и деликатном вопросе, как питание человека, как сохранение его коренных жизненных потребностей, нельзя. Все, что можно было сделать по "разумному" урезыванию этих потребностей, под

видом их "греховности". Церковь уже сделала и идти в том же направлении еще дальше нельзя. Упрощенный вегетарианский стол "для масс" невозможен - это тупик. Разнообразный же в кулинарном отношении вегетарианский стол, с привлечением заморских продуктов и дорогих фруктов, крайне дорог, доступен лишь обеспеченной части буржуазии и к тому же рассчитан исключительно на лиц, не занимающихся физическим трудом. Важное значение имеет и личная склонность при избрании вегетарианского стола. Лица, которым такая пища не претит, которые не испытывают чувства ограничения, питаясь вегетариански, могут ею пользоваться. Но для большинства людей вегетарианские ограничения неприемлемы и тягостны. Особенно наглядно это проявилось при создании вегетарианских простых столовых с их тремя-четырьмя видами безмясного супа (борщ - свекла, щи - капуста, габер-суп - овсянка и картофельный суп), а также с тремя видами каш: гречневой, пшенной, перловой. Сотни толстовских столовок такого типа, созданных на рубеже XIX и XX веков для голодающего населения в России, могли существовать лишь временно, как пункты первой помощи, спасающие людей от голодной смерти. Но как постоянные пункты нормального народного питания они не выдерживали конкуренции даже с захудалыми провинциальными трактирами, с их плохой, низкокачественной, негигиеничной, но все же более разнообразной мясной и рыбной пищей: дешевой колбасой, солониной, селедкой - и с их чаем, строго запрещенным и навеки изгнанным из вегетарианской кухни, как "вредное зелье", наряду с кофе.

Интересно, что даже такой искренний поклонник вегетарианской пищи, как Бернард Шоу, подчеркивал, что его склонность к вегетарианству носит сугубо индивидуальный характер, продиктована только личными мотивами: во-первых, на Шоу повлияла ранняя смерть отца (тот любил бифштексы с кровью и поглощал их, запивая неимоверным количеством пива и виски, так что в его смерти гораздо более повинен алкоголь, чем холестерин), а во-вторых, ему была приятна и нравилась молочная и растительная (особенно фруктовая) пища, он не испытывал тоски по чаю или кофе. (Во время своего пребывания в СССР в 1932 году Шоу на беседе в Гослитиздате ел с удовольствием поставленную на столе в большой миске малину и запивал ее молоком.)

В то же время Шоу весьма иронически смотрел на то, чтобы пропагандировать вегетарианство в массах, ссылаясь на свое долголетие (он прожил 94 года) и интеллект, то есть навязывать свою систему питания людям, которым такая система

несвойственна. "Не надо думать, - говорил писатель, что каждый, кто будет есть капусту и свеклу, может сравняться с неким Джорджем Бернардом Шоу. Это было бы чересчур оптимистично".

Другой видный ученый XX века - К.Э. Циолковский, размышляя о том, как и чем можно было бы прокормить растущее население нашей планеты в будущем, в XXI-XXII веках, подчеркивал несомненное значение растений в питании человека и предусматривал рост доли растительной пищи в общем пищевом балансе, но в то же время указывал, что ограничиваться Только растениями нельзя с физиологической точки зрения, а кроме того, полноценное питание исключительно растениями обошлось бы слишком дорого, причем он сделал и кое-какие примерные расчеты. Так, Циолковский указывал, что теоретически человек может пропитаться в течение года, грубо говоря, одной тонной бананов, ибо это количество покрывает годовые потребности человека в энергии. Однако это было бы трудно практически осуществить, ибо, несмотря на хороший вкус, легкость усвоения и ненужность горячей обработки бананов, однообразная пища все равно надоела бы, а кроме того, обошлась бы весьма недешево. Действительно, даже если мы примем ту относительную дешевизну бананов, которая существовала на российском рынке в период 1996-1998 годов и составляла 7-8 руб. за 1 кг, то годовой бюджет одного человека в таком случае должен был бы равняться 12 тыс. руб., учитывая, что наряду с расходами на питание он должен был бы оплачивать квартиру, газ, стирку и другие услуги. А эта сумма была бы выше реального среднестатистического прожиточного минимума. Но и этим не исчерпываются недостатки, связанные с питанием одними растениями. Растительная пища дает гораздо большую нагрузку на пищеварительный тракт человека, и если она начинает превалировать или даже становится абсолютно доминирующей в питании, то соответственно возрастают нагрузки и на систему кровообращения, на сердечно-сосудистую деятельность. Дело в том, что калорийность ряда растений крайне низка, и их для покрытия потребности в энергии надо перерабатывать много, большие объемы. Так, по расчетам того же Циолковского, 4 кг бананов соответствуют 1 кг муки и всего 87 г мяса. Отсюда понятно, сколь многократно возрастает нагрузка желудка, а затем и сердечно-сосудистой системы, если мы захотим эквивалентно восполнять за счет одной лишь растительной пищи громадные энергетические потребности нашего организма. Таким образом, одностороннее питание полезными растениями может спустя определенное время ударить по нашему здоровью с другой стороны: сердечно-сосудистая система пострадает не от

холестерина, а от самой банальной изношенности.

Отсюда видно, что главная опасность заключается в однообразном питании, каким бы это однообразие ни было - "полезными" растениями или "неполезным" мясом. Вот почему здоровое меню, здоровый пищевой репертуар будет составлять любой набор блюд, где ясно и четко проведен и выдержан принцип разнообразия, как кулинарного, так и вкусового, то есть присутствует и мясная, и рыбная, и растительная, и иная пища в ее горячем, холодном, соленом, квашеном, вяленом и ином виде, причем пища, сдобренная пряностями, неодинаковая во вкусовом отношении - и пресная, и сладкая, и острая, и кислая, - словом, предельно разнообразная по продуктам, вкусу, кулинарной обработке. Такая пища и будет самой здоровой и полезной.

Не случайно восточное вегетарианство, культивируемое кришнаитами, придает огромное значение разнообразию вкуса, расширяя применением пряностей и специй, а также особых приправ диапазон однообразного вегетарианского стола. Именно поэтому кришнаитское вегетарианство, а также вегетарианская кухня китайско-вьетнамского направления Сумы Чинг Хай делают последние годы гораздо большие успехи в своем распространении в Европе и Америке, чем традиционное английское (европейское) вегетарианство. Последнее, также учитывая некоторые негативные стороны растительной пищи, в своих наиболее тонко разработанных меню, предназначенных для людей состоятельных, старается всемерно подготовить блюда из растений к облегченному усвоению, чтобы сократить работу желудка. Именно поэтому в европейском вегетарианстве такое видное место занимают протертые овощные супы, пюреобразные вторые блюда из овощей (пюре картофельное, брюквенное, тыквенное), применение различных муссов, суфле, самбуков в сладких блюдах (вместо натуральных ягод). Все это дает возможность увеличить число обеденных блюд в небогатой вегетарианской кухне с трех до четырех или пяти-шести и таким образом сохранять нужный энергетический баланс. Но все это касается и остается возможным лишь для состоятельных вегетарианцев. В низовых же, простонародных вариантах так называемая вегетарианская кухня гибельна. Вот почему нельзя говорить о вегетарианстве вообще и рассуждать абстрактно - о его пользе или недостатках и преимуществах. Надо конкретно указывать, какое вегетарианство имеется в виду - богатое, элитарное, индивидуально ориентированное или массовое, простонародное, скудное и безотрадное во вкусовом отношении?!

Ниже приводятся образцовые вегетарианские меню, разработанные еще в первом десятилетии XX века в России

петербургскими пропагандистами европейского вегетарианства. Прочтите их внимательно. Вглядитесь в них. Это поможет практически понять, в чем состоит вегетарианский стол, чем он отличается на практике от постного и сколь необходимы большие средства, чтобы последовательно поддерживать предложенный пищевой репертуар. Публикуются недельные меню для каждого сезона с целью показать связь и зависимость вегетарианской пищи от сезонных пищевых возможностей и понять, что и как надо взять из вегетарианской кухни для пополнения разнообразия нашего нормального российского современного стола.

МЕНЮ ВЕГЕТАРИАНСКОГО СТОЛА

БУРЖУАЗНОЙ ИНТЕЛЛИГЕНЦИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

(Приведены недельные меню, характерные для каждого сезона)

Зимний сезон

Понедельник

Суп-пюре картофельный с гренками

Свекла тушеная с кислой капустой

Крем лимонный с вафлями

Вторник

Суп-пюре морковный с гренками

Каша перловая крутая с маслом

Желе из сухофруктов, бисквиты

Среда

Суп крестьянский (овощной)

Котлеты рисовые с томатным пюре и сметаной

Салат из зеленого горошка с яйцами

Компот из яблок с печеньем

Четверг

Борщ по-польски с гренками из гречневой каши

Котлеты из чечевицы

Салат из кислой капусты с прованским маслом

Крем сливочный, безе

Пятница

Суп-пюре из перловки с жареными гренками и пармезаном (сыром)

Репа пареная, обжаренная в масле и гратинированная сыром

Салат из тертой свеклы (сырой) с крессом

Пышки с клубничным вареньем

Суббота

Суп-пюре овощной.

Пирожки с рисом и яйцами

Запеканка из моркови с горохом под голландским соусом

Меренги с ванильно-сливочным соусом
Воскресенье
Рассольник овощной со сметаной и сырными шариками
Бобы отварные в масляном соусе
Крем шоколадный с печеньем
Весенний сезон
Понедельник
Суп-претаньер с сырными гренками
Рис, запеченный с сыром
Отварной молодой картофель с маслом
Салат из редиски
Вторник
Суп из сморчков с макаронами
Суфле из брюквы
Салат из эндивия (цикория) с крессом
Компот из урюка и кураги
Среда
Суп зеленый из молодой крапивы с яйцом
Капуста жареная
Салат из свежих огурцов со сметаной
Каша манная на молоке с изюмом
Четверг
Суп-пюре рисовый с зеленью
Булочки жареные с начинкой из фасоли
Цветная капуста отварная с томатным пюре
Пудинг творожный с изюмом
Пятница
Суп зеленый из щавеля и шпината со сметаной и пирог блинчатый со смоленской кашей и яйцами
Сморчки, жаренные в сметане
Соус с молодым укропом и петрушкой
Крем молочный.
Хворост
Суббота
Суп картофельный с манной крупой
Палочки, жаренные с сыром (хлебные)
Запеканка из моркови с яйцом
Крем фисташковый, печенье
Воскресенье
Суп овощной с вермишелью и тертым сыром (зеленым)
Пирожки со шпинатом и яйцами Котлеты гороховые с подливкой
Спаржа отварная
Пирог шоколадный с горячим молоком

Летний сезон
Понедельник
Суп-пюре из свежих помидор
Пирог слоеный с рисом и яйцами
Цветная капуста, жаренная в кляре
Суфле из абрикосов со сливками
Вторник
Ботвинья-свекольник
Пышки картофельные
Фасоль зеленая стручковая отварная с крутыми яйцами
Салат из свежих огурцов
Клубника со сливками
Среда
Суп из свежего горошка
Пирожки печеные с морковью и яйцами
Котлеты рисовые с помидорами тушеными
Мороженое сливочное с земляникой
Четверг
Щи ленивые с гречневыми гренками
Грибы жареные со сметаной
Салат зеленый с заправкой провансаль
Шарлотка из белого хлеба с абрикосами
Пятница
Борщок. Пирожки с репой и яйцами
Зразы картофельные с грибами
Салат из малосольных огурцов
Кисель из черной смородины
Суббота
Суп молочный с клецками заварными
Вареники с капустой и грибами
Суфле из шпината с яйцами
Желе из свежей малины
Печенье
Воскресенье
Окрошка овощная со сметаной
Пельмени с грибами
Картофель молодой жареный со свежим укропом
Крем сливочный с клубникой
Осенний сезон
Понедельник
Борщ из свеклы квашеной с грибами сушеными белыми
Каша смоленская с луком
Оладьи из брюквы жареные
Суфле из яблок.

Сливки, бисквит
Вторник
Суп-пюре из тыквы
Пирог с грибами и гречневой кашей
Чечевица с луком и помидорами тушеными
Пюре сладкое из груш с рисом
Среда
Суп с макаронами и сыром
Вареники с творогом
Каштаны печеные с маслом
Яблоки печеные с вареньем клюквенным
Четверг
Суп молочный с овощами
Запеканка из лапши с сыром
Пюре картофельное с груздями солеными
Рулет бисквитный с вареньем вишневым
Пятница
Щи кислые с грибами
Пирожки с репой и кашей
Яичница-глазунья с помидорами
Пюре из чернослива со сливками
Суббота
Суп-лапша грибная
Пирожки-расстегаи с морковью
Репа, фаршированная манной кашей
Плов фруктовый с рисом и дыней свежей
Воскресенье
Суп-пюре из цветной капусты
Пирожки с рисом и яйцами
Голубцы капустные с кашей гречневой и луком.
Соус из шампиньонов
Каша гурьевская сладкая, горячая, со сливками
Маседуан из арбуза с виноградом
Бисквитное печенье

Итак, к исходу первого десятилетия XX века в России окончательно выработалось "образцовое" меню обеда, состоящего из четырех блюд у богатых людей (два вторых блюда) и из трех блюд у всех остальных. Постепенно обед из трех блюд стал всеобщей нормой в общественном питании - в столовых, в пансионатах, в гостиницах, в ресторанах.

Первая мировая война, две революции (Февральская и Октябрьская), а затем четыре года Гражданской войны вызвали резкое нарушение хозяйственной жизни России и вынудили часть народа в течение наиболее тяжелых голодных лет (1918-1921 гг.)

перейти практически на скудный рацион. Именно в эти годы в России стали привыкать к еде всухомятку и к обеду в одно блюдо2.

Но изменения такого порядка были не специфически русскими, российскими, а носили глобальный характер. Они произошли не только в России, разоренной войнами, но и в еще большей степени в Европе, а также в разбогатевшей на двух мировых войнах Америке. Уже после кризиса 1929-1932 годов трудовое население США фактически перешло на совершенно упрощенное консервно-бутербродное массовое питание в индустриальных центрах и в крупных городских агломерациях.

В России же даже в 20-30-х годах патриархальные традиции деревни и общая "отсталость" страны явились теми объективными историческими препятствиями, которые не позволили ни при каких обстоятельствах отойти от традиционного горячего обеденного стола у большинства населения. На просторах тринадцати губерний Великороссии, а также на Урале, в Сибири и в Забайкалье эти традиции горячей обеденной пищи поддерживались коренным русским населением, в том числе особенно последовательно донским, астраханским, уральским (оренбургским), сибирским и семиречинским казачеством, крепко держащимся патриархального быта.

Горячая пища, щи да каша, любое горячее хлебово и мясо или рыба на второе рассматривались как непременные, обязательные условия нормальной жизни и труда, отступление от которых было бы катастрофой. Вот почему даже в самые тяжелые моменты русская деревня и русский городской рабочий люд без горячей пищи не обходились. Могла снижаться ее реальная калорийность, могло сокращаться ее фактическое количество, но ее основа - хлебово и каша, хлебово и жаркое - оставалась неизменной.

Советский общепит, с самого своего возникновения в период нэпа, старался учитывать и сохранять в целом эти каноны простонародных пищевых привычек и пристрастий. Вот почему организации фабрично-заводских столовых, а затем и гигантских фабрик-кухонь, производительностью в 100-150 тысяч обеденных порций в сутки, было уделено первейшее внимание. Горячая пища была максимально приближена к расположению производства. Конечно, при этом не могла не произойти значительная стандартизация и упрощение меню по пищевому составу, но в то же время оно выдерживалось на фабриках-кухнях в смысле правильной сменяемости характера блюд с целью создания рационального кулинарного разнообразия.

И это явилось шагом вперед в организации народного питания промышленного пролетариата, который в царское время,

естественно, был абсолютно далек от таких понятий, как заботы о сколь-нибудь правильном меню. Для бывшей буржуазной интеллигенции, все еще составлявшей часть ИТР и не забывшей свои дореволюционные домашние меню, репертуар фабрично-заводского общепита был, наоборот, шагом назад, к менее нюансированному по составу и менее вкусному по своей органолептической оценке питанию.

Сохранение и упрочение горячего стола, как обязательного в обеденное время, явилось исторической заслугой советского общепита, в основном в пределах РСФСР.

На Украине и в Белоруссии, а также в Новороссии и на Кубани горячий стол стал закрепляться лишь в конце 30-х годов и в послевоенное время, когда окончательно сложилось общепитовское советское меню, чуть ли не одинаково стандартное от Бреста до Владивостока. На юге из непременно горячих блюд народного питания существовали и признавались лишь два - борщ и кулеш, в то время как значительную часть меню составляли традиционно холодные блюда: шматок сала, крутые яйца, соленые огурцы и соленые арбузы, творог, сметана, домашняя свиная колбаса, отварные рубцы, вяленая рыба - вобла, тарань, чехонь, кефаль, пузанок, фрукты - яблоки, груши и сливы - входили в разных сочетаниях в меню холодного обеда рабочих промышленного юга: шахтеров Донбасса, металлургов Криворожья и Таганрога, хлеборобов и моряков Новороссии.

Во второй половине 20-х годов советская кухня и в домашнем и в нарпитовском (общественном) питании окончательно стабилизировалась на трехблюдном обеде: суп, горячее второе, преимущественно мясное блюдо, и сладкое на третье. Сам по себе пищевой выбор блюд упростился, а отсюда упростились и меню. Но в общественном питании, на фабриках-кухнях, они стали разрабатываться более грамотно с кулинарной точки зрения, несмотря на сокращенный ассортимент блюд. Поэтому однообразия меню, по крайней мере в течение недели, удавалось избегать. И это стало правилом для общепита. Возобладал недельный тип меню, где блюда в течение недели довольно хорошо и грамотно менялись, но затем новая неделя опять повторяла тот же репертуар.

Такие меню разрабатывались в основном в домах отдыха и санаториях, где люди пребывали короткие сроки - две - четыре недели, а затем состав едоков менялся. При этой системе повторяемость недельных меню не была практически слишком заметной. В заводских же столовых, где состав питающихся был постоянным, прибегали все же к составлению месячных меню. Именно меню домов отдыха становились постепенно в 30-е годы

своеобразным эталоном и образцом для домашнего питания трудящихся, старавшихся, насколько возможно, воспроизводить несложные композиции общепита.

Надо сказать, что создание известного разнообразия меню при упрощении набора блюд и пищевого сырья облегчалось и достигалось в советской кухне (т.е. и в общепите, и в домашней кухне) ликвидацией деления стола на постный и скоромный. Это сразу открывало простор для более гибкого варьирования блюд в течение недели. Ниже приводится меню дома отдыха в его осенне-зимнем и весенне-летнем вариантах, характерных для середины 30-х годов.

ТИПИЧНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ СОВЕТСКОГО ДОМА ОТДЫХА

СЕРЕДИНЫ 30-х ГОДОВ

Осенне-зимний сезон

Понедельник

Щи суточные из кислой капусты с мясом

Судак отварной по-польски с картошкой и огурцом соленым

Каша гурьевская сладкая

Вторник

Борщ украинский со шкварками

Котлеты рыбные с отварной картошкой

Блинчики с повидлом

Среда

Рассольник ленинградский

Сосиски с капустой тушеной

Компот из сухофруктов

Четверг

Суп рыбный с крупой перловой

Мясо духовое с кашей гречневой

Кисель клюквенный

Пятница

Суп крестьянский с мясом

Утка жареная с овощным гарниром

Мусс яблочный

Суббота

Суп-лапша куриная

Биточки в сметане

Кисель молочный

Воскресенье

Солянка мясная сборная

Котлеты куриные пожарские

Желе лимонное

Весенне-летний сезон

Понедельник
Щи ленивые со сметаной
Караси жареные
Яблоки печеные
Вторник
Свекольник холодный
Котлеты паровые мясные
Компот из свежих ягод
Среда
Суп молочный с клецками
Поджарка с молодым картофелем и свежим огурцом
Кисель из малины
Четверг
Уха из окуней
Зразы картофельные с мясом
Пирог с вареньем, чай
Пятница
Щи зеленые из щавеля с яйцом крутым
Курица отварная с рисом
Вареники с вишнями
Суббота
Суп-лапша грибная
Тефтели в томатном соусе с овощным гарниром
Творожная запеканка с изюмом и фруктовой подливкой
Воскресенье
Бульон с фрикадельками и пирожком
(В жаркие дни окрошка мясная)
Гусь жареный с картошкой и яблоками
Мороженое сливочное с вареньем

После окончания Великой Отечественной войны, в конце ,40-х и в 50-е годы почти на всей территории СССР установилось единое общесоюзное стандартное меню горячего обеденного стола, что было обусловлено двумя обстоятельствами: во-первых, одинаковым централизованным снабжением столовых одного типа (областных, районных, республиканских) сравнительно ограниченным ассортиментом продуктов, а во-вторых, установлением однообразных раскладок-меню в однотипных заведениях общественного питания, что как бы копировало армейский опыт военных лет. Все это было связано не только с тяжелым продовольственным положением в разоренной войной стране, но и с задачами более строгого и успешного контроля за расходом продуктов, с борьбой против расхищения их с пищеблоков.

Вот пример состава такого меню на неделю, практикуемого в

Московском промышленном районе (т.е. в Москве и Подмосковье).

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВОДСКОЙ ФАБРИКИ-КУХНИ В 50-е ГОДЫ,

ОБСЛУЖИВАЮЩЕЙ РАБОЧИХ И ИТР АВИАПРЕДПРИЯТИЯ,

А ТАКЖЕ И ШИРОКИЙ КРУГ МАССОВЫХ КЛИЕНТОВ "С УЛИЦЫ"

1 Щи мясные из кислой капусты

Сырники со сметаной

(Вариант: вареники с творогом)

Оладьи с повидлом сливовым

2 Борщ московский с колбасой и шкварками

Котлеты с картофелем отварным и огурцом соленым

Компот из сухофруктов

3 Рассольник ленинградский с куриными потрохами

Макароны по-флотски (с мясным жареным фаршем)

Мусс яблочный

4 Суп перловый с мясом и кореньями

Курица отварная с рисом

Кисель клюквенный

5 Суп куриный с рисом

Треска отварная с картофельным пюре

Кисель яблочный

6 Суп крестьянский овощной с мясом

Сосиски с капустой тушеной

Желе лимонное

7 Суп гороховый с ветчиной (или колбасой)

Свиная тушенка с гречневой (рисовой) кашей

Кисель молочный

С середины 60-х и в 70-е годы в меню советского общепита произошли некоторые изменения, выразившиеся в основном во включении ряда блюд национальных кухонь народов СССР в повседневный репертуар городских столовых и ресторанов, а также санаториев и домов отдыха. Произошли изменения и в составе продуктов, что легко может заметить внимательный читатель.

Осенне-зимний сезон

Понедельник

Щи капустные со свининой

Камбала, тушенная в томатном соусе

Кисель молочный

Вторник

Борщ московский с сосисками

Треска отварная с картофельным пюре и соленым помидором

Компот из консервированных персиков
Среда
Рассольник из куриных потрохов
Бифштекс рубленый с кашей рисовой
Кисель клюквенный
Четверг
Суп харчо из баранины
Сырники со сметаной
Самбук из яблок
Пятница
Суп перловый с мясом
Курица отварная с рисом
Компот из сухофруктов
Суббота
Суп с пельменями
Яичница-глазунья с колбасой
Оладьи с повидлом сливовым
Воскресенье
Суп с фрикадельками
Эскалоп из свинины
Желе апельсиновое
Весенне-летний сезон
Понедельник
Щи зеленые из шпината
Котлеты рыбные с картофельным пюре
Компот из свежих яблок
Вторник
Свекольник (хлодник)
Азу с соленым огурцом
Кисель черничный
Среда
Окрошка овощная
Люля-кебаб с томатной пастой
Блинчики с творогом и ванильно-молочным соусом
Четверг
Солянка рыбная
Голубцы с мясом
Мусс яблочный
Пятница
Суп рисовый молочный
Гуляш свиной с картофелем жареным
Мусс клубничный
Суббота
Суп грибной с вермишелью

Кабачки, фаршированные мясом
Компот из черной смородины
Воскресенье
Суп куриный с рисом
Бефстроганов с картофельным пюре
Виноград свежий

Это меню в пищевом отношении богаче, а в кулинарном отношении гораздо менее культурно, чем довоенное. Бросается в глаза его эклектичность. Здесь и общеевропейские (бифштекс, эскалоп, гуляш) и некоторые национальные блюда (азу, харчо, люля-кебаб), все они последовательно и односторонне усиливают мясной крен меню. Он проявляется в увеличении доли свинины в блюдах, причем за счет довоенного преобладания говядины как подлинной мясной основы русской кухни.

Правда, появилась новая морская рыба - треска, камбала. В то же время чисто кулинарная безграмотность обнаруживает себя тем, что у мясных блюд в качестве гарнирного сопровождения появляется каша, когда следует давать сборный овощной гарнир.

Колбаса, сосиски также новое явление в горячих блюдах обеденного меню. До войны они подавались лишь на завтрак или на ужин, а обед готовился из натуральных сырых продуктов, а не из полуфабрикатов.

Но особенно неприятны нарушения национального своеобразия мясных блюд. Сохраняя их национальные названия, авторы меню грубо изменяли их специфический национальный состав и вкус: харчо делалось из баранины, хотя оно должно было приготавливаться из говядины, а люля-кебаб состоял из свинины, хотя должен был состоять из баранины. Появился какой-то странный "московский" борщ, что должно было оправдать включение в него городских сосисок.

Словом, во всем обнаруживалась утрата тех остатков довоенной кулинарной культуры, которая все еще сохранялась в советской кухне в довоенные годы поварами старшего поколения, заставшими русскую кухню начала XX века.

К 80-м годам этот процесс культурной деградации официальной общепитовской советской кулинарии зашел настолько далеко, что даже при выработке меню для космонавтов разработчики из института питания и столовские повара, окончившие советские кулинарные техникумы, с превеликим трудом создали лишь недельные меню, которые должны были повторяться 52 раза в году, но не смогли обеспечить небольшую группу космонавтов даже месячным разнообразным меню. Отсутствие кулинарной фантазии и полное незнание достижений русской национальной и европейской кулинарии у этих

"разработчиков" просто поразительны. Их кулинарная неграмотность и ограниченность почти неправдоподобны, в них трудно поверить, и только меню "космических обедов" убеждает действительно, что мы имеем дело с деградацией кулинарной культуры.

Вот это "заоблачное, божественное, космическое меню для избранных" людей, для редких "героев нашей планеты". Что в нем отличается от простой заводской столовой или столовой военного госпиталя? Да почти ничего! Кроме того, что большая часть пищи делается протертой.

1 Борщ
Сосиски-малютки
Кофе
2 Суп-пюре овощной
Язык говяжий заливной
Чай без сахара
3 Суп-пюре перловый
Паштет куриный (или перепелиный)
Мед
4 Щи капустные протертые
Говядина с картошкой
Кисель клюквенный
5 Суп-пюре помидорный
Ветчина консервированная
Суфле из смородины
6 Суп-пюре картофельный с шампиньонами
Котлеты говяжьи со свекольным пюре
Клубника протертая с сахаром

В подготовке питания для космонавтов советская кулинария сделала ту же ошибку, что и вся советская кулинария в целом: она исключила пряности, ограничила сладости и вообще лишила космонавтов в пище элементарных радостей жизни, исключив вначале даже все острое - перец, горчицу, хрен, лук, чеснок. Только настойчивые требования ряда экипажей смогли постепенно вернуть на орбиту эти обычные, но столь необходимые в кулинарии продукты. Причиной же такого безграмотного пренебрежения пряностями были известные "твердолобые" установки советской медицины, представители которой изгоняли все острое из пищи, не понимая ничего ни в физиологии питания, ни в психологии вкуса, ни тем более в основах кулинарии.

То, что врачи, медики, люди далекие от кухни, постоянно вмешивались в проблемы питания, было огромной трагедией для развития русской и советской кулинарии после 1917 года.

Причина этого вмешательства, беспрецедентного для всей мировой кулинарии, состоит в том, что в период Гражданской войны, в связи с распространением различных эпидемических заболеваний, врачи были мобилизованы в армию и во все пункты общественного, массового питания для надзора и контроля за гигиеническим состоянием пищеблоков, посуды (ее мытьем горячей водой), за личной гигиеной бойцов (мытьем рук с мылом) и тем самым были обязаны, следовательно, отвечать за состояние общей эпидемиологической работы. Но, попав на кухню, эпидемиологи вышли за рамки своих прямых обязанностей, присвоили себе право осуществлять пробу пищи, а затем стали вмешиваться и в кулинарный процесс, совершенно в нем не разбираясь. После окончания эпидемий врачи по инерции и ввиду обычной расейской бюрократической неразберихи остались на пищеблоках, хотя их надо было тогда оттуда гнать. Они-то и оказали основное негативное влияние на развитие советской кулинарии, они несут основную ответственность за бездарное приготовление пищи по антикулинарным правилам, за совершенно безмозглые стандарты и за изгнание из советской кухни пряностей, специй, приправ, без которых невозможна классическая кулинария, без которых нельзя получить вообще вкусной пищи.

Засилье медиков в общепите, и вообще в кулинарных учреждениях страны, стало возможным лишь потому, что собственно поварской состав оставался практически необразованным, имея лишь среднее специальное образование (кулинарные техникумы), в то время как врачи обладали высшим образованием и формально занимали положение кулинарного начальства, так что даже знающие кулинары-самоучки не могли перечить явно безграмотным и волюнтаристским действиям "образованных" медиков.

Именно эта ненормальная ситуация в советском общепите и была причиной деградации советской кухни к 90-м годам, что и послужило логическим поводом к сдаче всех кулинарных позиций русской национальной кухни перед западными специалистами, начавшими проникать на кулинарный рынок России. Советский общепит, возглавляемый не кулинарами, а медиками, полностью деградировав, капитулировал перед массовой, упрощенной американской кухней с ее примитивным набором крайне однообразных дежурных блюд со стандартным, неизменным вкусом: гамбургеров, хот-догов, пиццы, - которые даже трудно считать "блюдами", а можно расценивать лишь как "объекты быстрой еды".

В 90-е годы, особенно начиная с их середины, происходит

резкое размежевание американизированной "массовой кухни" (которую, кстати, трудно называть "народной" из-за ее относительно высокой стоимости, но которая тем не менее по своему характеру, содержанию и качеству является плебейской (низкой) кухней, и дорогой господской кухни, которую начинают культивировать элитарные рестораны. Здесь за очень высокую плату богатым клиентам предлагают в большинстве случаев действительно настоящую, хорошую еду. Поэтому объективно современные рестораны выполняют в целом прогрессивную роль восстановителей хорошего качества еды и возродителей прежних культурных кулинарных традиций. Однако процесс этот идет пока не прямолинейно, не совсем гладко и не лишен ошибок, и даже извращений, что наблюдается особенно явственно в вопросе выработки ресторанных меню.

Что же касается рядового, массового общепита, то он еще более упростился по своему составу и ассортименту блюд и является, по сути дела, сколком с наиболее примитивных "советских образцов". Примером может служить меню обычной городской столовой одного из райцентров в Подмосковье.

МЕНЮ РАЙОННОЙ СТОЛОВОЙ В ПОДМОСКОВЬЕ

на октябрь 1998 г.

Закуски

Салат из свежей капусты с яблоками

Салат овощной

Салат из свеклы с сыром

Винегрет с сельдью

Сельдь с гарниром

Салат мясной

Икра свекольная

Яйцо под майонезом

Первые блюда

Щи из свежей капусты с мясом

Борщ из свежей капусты с мясом (?)3
Суп гороховый с мясом
Суп вермишелевый с мясом
Суп грибной
Суп молочный с гречкой
Суп молочный пшенный4
В целом состав супов крайне беден. Кроме того:
Вторые блюда
Говядина отварная
Поджарка говяжья
Печень жареная с луком
Бифштекс рубленый
Тефтели
Азу
Люля-кебаб
Манты
Плов
Куры отварные
Рыба жареная
Голубцы
Кабачки фаршированные
Запеканка творожная
Каша геркулесовая молочная

Вторые блюда многочисленны и разнообразны, ибо их-то и считают основными, главными. Основа их сырья - говядина. Два блюда из цельного мяса, 2 блюда из молотого и 1 блюдо из субпродуктов. Всего 5 мясных (говяжьих) блюд европейской кухни. Затем 4 мясных блюда народов СССР - татарское, азербайджанское, 2 узбекских, - 1 блюдо из домашней птицы, 1 рыбное, 2 фаршированных овощных, почти аналогичных, 2 молочных.

Гарниры
Картофельное пюре
Гречневая каша
Томатный соус

Гарниры крайне бедны, невыразительны.

Третьи блюда
Компот из сухофруктов
Компот из свежих фруктов
Фруктовые соки (фасованные)
Чай с сахаром

Третьи блюда совершенно примитивны - компот и готовые соки.

В целом меню сохранило основные негативные черты меню

советских столовых.

1 Овощной суп с картофелем, морковью, капустой, с мясом и курицей одновременно.

2 При этом наиболее стабильно сохранялось первое горячее суповое блюдо. И те, кто делал и ел супы, несмотря ни на что, все же пережили голодные годы, выжили. Легче перенесли голод также те, кто регулярно пил чай, сводя весь обед к чаепитию.

Этот феномен, между прочим, повторился и четверть века спустя, в годы Второй мировой войны, когда в блокадном Ленинграде, в условиях длительного голодания, выжили в основном лишь те, кто использовал весь свой скудный продовольственный паек и форме горячей жидкой пищи, то есть превращал любые получаемые продукты в "суп", в том числе и крохотные пайки хлеба в 50 г, не просто проглатывая их, а варя, разваривая их в кипятке или размачивая в чае.

3 Борщ из капусты (так неоднократно указано в меню) - кулинарно безграмотно.

4 Это не супы, а фактически каша с молоком, и должны находиться среди вторых блюд. Отсутствуют рассольники, солянки, сборные овощные и овоще-крупяные супы.

Глава 3. ЧЕМУ УЧИТ ИСТОРИЯ КУЛИНАРИИ И, В ЧАСТНОСТИ, ИСТОРИЯ МЕНЮ?

Итак, какие выводы можно сделать из обзора развития и смены обеденного меню разных классов населения России за последние 150-200 лет? Какие выводы можно извлечь из того сопоставления разных по составу блюд и по своему пищевому характеру меню, которые были приведены выше? Как можно было бы представить себе наиболее рациональное, целесообразное и полезное, но в то же время приятное, вкусное и относительно недорогое меню на будущее?

Вот вопросы, которые возникают после ознакомления с выше приведенным обзором русских меню за 200 лет.

Самым важным выводом является то, что повторить уроки истории, в том смысле, чтобы вернуться к прошлому, к меню прежних эпох, невозможно. Попытки такого рода были, но они всегда оказывались неудачны. Следовательно, знать историю меню лишь для того, чтобы копировать, воспроизводить то, что было прежде, просто бессмысленно.

Но если любое копирование неких конкретных образцов прошлого, независимо от эпохи, бесперспективно, если смешно в современной обстановке буквально воспроизводить блюда прошлого, то воспользоваться принципиальными кулинарными идеями, а также интересными и полезными техническими кулинарными приемами, иногда незаслуженно забытыми, не

только можно, но и нужно для дальнейшего развития кулинарного мастерства вообще и для выработки репертуара современных блюд в частности. И в этом состоит еще один вывод из изучения кулинарной культуры прошлых эпох.

При формировании своего современного питания нельзя также никак абстрагироваться от нынешней исторической обстановки, от той социальной среды, в которой живешь и к которой принадлежишь, а также необходимо учитывать и те конкретные задачи собственной жизни и деятельности, которые себе ставишь, и потому надо строить свое питание так, чтобы оно помогало, максимально содействовало выполнению этих задач, достижению поставленных целей. Всему этому также учит история кулинарии, всегда тесно связанной со своей эпохой, со своим временем.

Организуя свое современное питание, нельзя в то же время игнорировать глубокие традиции национальной кухни своего этноса и той тесной связи, которая существует между национальной кухней, и национальной психологией, и природно-географической средой обитания человека.

Иными словами, русский человек не должен (и даже не может) отказываться от русских национальных блюд, забывать их и их вкус, если он считает или ощущает себя действительно русским. То же самое относится и к татарину, немыслимому без употребления татарских блюд, или грузину без грузинских.

Примечательно, что еще в XIX веке классик грузинской литературы Акакий Церетели так писал по поводу грузин, переселившихся в Москву и желавших сохранять свою "национальную душу", не обрусеть в русском окружении:

А чтоб я остался грузином
И родину чтить не отвык,
Давайте мне женщин и вина
И розовый, сочный шашлык!

А другой знаменитый поэт - Игорь Северянин, оказавшийся в 1918 году случайным эмигрантом поневоле, отрезанным от России в Эстонии, и вынужденный жить там остаток жизни, так вспоминал национальную русскую еду и ее воздействие на его настроение:

Раньше паюсной икрою мы намазывали булки.
Слоем толстым маслянистым приникала к ним икра.
Без икры не обходилось пикника или прогулки.
Пили мы за осетрину - за подругу осетра.
Как бывало ни озябнешь, как бывало ни устанешь,
Как бывало ни втоскуешь - лишь в столовую войдешь:
На графин кристальной водки, на икру в фарфоре

взглянешь

Сразу весь повеселеешь, потеплеешь, отдохнешь!..

В русской истории было немало примеров, когда представители высшей знати, оторванные от народа уже самим фактом своего рождения и воспитания, часто проходившего в иностранных пансионах, или из-за своего длительного пребывания за границей, совершенно не знали русской кухни или забывали ее, поскольку редко пользовались ею с детства, и, заменяя ее в своем повседневном быту какой-либо иностранной - французской, итальянской, испанской или английской, становились в конце концов по своему духу и по своему менталитету совершенно чуждыми России. Дело в том, что с годами, постепенно, чисто якобы "техническое" изменение в характере питания тем не менее вело к серьезным изменениям и во всем образе жизни, а отсюда и к изменениям в психологии.

Так, Анатолий Демидов, потомок уральских горнозаводчиков и купцов, людей, что называется, из "перерусских-русских" и в своих двух поколениях даже грамоте как следует не учившихся, но затем ставших богатейшими людьми России и начавших отправлять своих детей учиться за границу, "в Европу", попав в молодости во Флоренцию, увлекся итальянками, итальянским вином, итальянской и французской кухней, затем обменял свои богатства на титул и поместье принца Сан-Донато, взял себе эту итальянскую фамилию, женился на племяннице Наполеона I и навсегда перестал быть русским человеком, оборвал все свои русские корни, и с ним угасла и вся демидовская фамилия. А началось-то с малого - понравилось французское и итальянское меню.

Аналогично сложилась судьба и одного из князей Гагариных - Ивана Степановича Гагарина, который, начав с увлечения французской и испанской кухней, принял в конце концов католичество, вступил даже в орден иезуитов, отчего был объявлен изменником родины и ему было закрыто возвращение в Россию.

Точно так же другой известный русский аристократ, дипломат, граф А.Р. Воронцов, будучи длительное время послом России в Англии, вначале пристрастился к английским бифштексам, ростбифам, пудингам, элю и виски, затем постепенно усвоил все английские бытовые привычки, стал завзятым англоманом, во всем - от кухни до политики, и стал деятельно содействовать участию России в войнах на стороне Англии, втянув ее в три крайне разорительные военные кампании, а потом вообще привязал русскую внешнюю политику к британской, обязав Россию, по существу, таскать для Англии

каштаны из огня в ущерб своим национальным интересам. А началось с пустяка с отлично зажаренного на рашпере полуфунтового бычьего бифштекса и кружки пенящегося крепкого темного эля. Не случайно А.С. Пушкин недолюбливал Воронцова и называл его не иначе как полумилордом-полукупцом.

Однако большинство русских людей в прошлом, попадая за границу, как правило, всегда тяжело переживали отсутствие характерных русских блюд, испытывали острую ностальгию по национальному русскому меню.

Так, в XV-XVII веках русские послы непременно везли в своем дипломатическом "багаже" бочки с квашеной капустой, солеными огурцами, рыжиками и черной икрой, которых ни за какие деньги нельзя было сыскать в "просвещенной Европе". Позднее, в XIX веке, дипломаты брали с собой более портативный, но также довольно весомый "пищевой багаж" - хотя бы по рыбине копченой осетрины, севрюги и малосольной семги. Те, кто не был столь же предусмотрителен, мучительно тосковали.

Граф Шереметев, современник А.С. Пушкина, живя во Франции около полугода, страшно страдал от отсутствия русской пищи. В своих письмах на родину он жаловался: "Скучно, брат, жить в Париже - черного ржаного хлеба не сыщешь!" И это ощущение наиболее характерно для всех русских людей, как в прошлом, так и в наше время. Это - нормальная реакция, в то время как примеры поведения "принца" А. Демидова, князя И.С. Гагарина и графа А.Р. Воронцова - патология, отклонение от нормы.

Не порывая с национальными традициями, необходимо также учитывать все то новое и действительно дельное и полезное, что способно повысить качество кулинарной обработки пищевого материала. Это значит, что необходимо следить за новыми продуктами, новыми блюдами, оценивая их всегда объективно, критически и по заслугам. А это возможно лишь только при том условии, если человек хорошо знает предшествующее развитие кулинарии, знает сильные и слабые стороны в поваренном ремесле, а потому способен правильно оценить и определить, несет ли то новое, что появилось в данную эпоху, действительно обновление, способно ли оно улучшить то, что уже было достигнуто в кулинарной практике, в организации стола, в составлении меню, или нет.

Отсюда следует, что надо изучать хорошо ошибки прошлого, чтобы их не повторять случайно, невольно. Это особенно относится к составлению меню.

Наконец, необходимо следить за современными международными тенденциями в кулинарной культуре, в том

числе и в составлении и пополнении уже сложившихся меню, ибо существуют общие, характерные для всех стран в нашу эпоху вопросы, без знания которых невозможно организовать правильного современного питания.

В этом отношении можно привести два примера. Во-первых, несомненное значение для современного городского жителя, независимо от его национальности и условий работы, приобретает регулярное включение в рацион проростковой пищи как живительного, активизирующего компонента. Положительный результат от употребления такой пищи доказан на примере населения ряда европейских промышленных стран, в частности в Швеции. Следовательно, эту не только полезную, но и приятную, вкусную пищу надо применять и в России. И начало этому уже положено. По крайней мере, в обеих столицах уже появились фирмы, поставляющие в торговлю проростки люцерны, пшеницы, сои, своего рода полуфабрикаты, к которым каждый может добавить те пряности и соусы, которые более подходят к указанным продуктам и улучшают их вкус, приспосабливают их к индивидуальным вкусовым потребностям.

Другой пример, наоборот, отрицательный. Знание международного опыта систематического употребления синтетических прохладительных напитков вроде кока-колы и разных ярко окрашенных "лимонадов" должно насторожить и предупредить наших людей от бездумного потребления всех этих "водичек", далеко не безобидных, особенно для детей. Эти пищевые продукты нельзя включать в рацион, их надо сознательно избегать.

Так что за событиями на международном кулинарном фронте надо систематически, вдумчиво и критически следить, а не отворачиваться от них и потому и не знать, не разбираться в том, что хорошо, а что плохо и даже опасно.

Только учитывая все это, вместе взятое, можно оставаться или - лучше сказать - удерживаться на должном уровне информации и задач, касающихся современного питания, его организации, качества и состава.

В 90-е годы нашего века нет недостатка в различных рекомендациях в области питания. Буквально каждый год возникают все новые и новые "направления" и "школы", авторы которых рекомендуют очередную панацею, призванную якобы "сохранить" или даже "укрепить" здоровье поверивших им людей: вегетарианство, сухоедение, спасительное голодание, "фруктово-молочные" диеты, "раздельное питание", "метод Шаталовой" и т. д. и т. п. Нетрудно заметить, что все эти рекомендации, при всем их внешнем различии, строятся по одному и тому же шаблону:

они односторонне выбирают что-то одно - ясное и понятное, упрощенное - и требуют беспрекословного выполнения этих предписаний, без всякого уклонения, на длительный срок, скажем - на год-два. Это - прием всех шарлатанов. Они прекрасно сознают, что обстоятельства современной жизни таковы, что любой человек не сможет, без малейшего пропуска, исполнить всех мелочных предписаний их "системы". Значит, провал системы будет отнесен на счет каждого "нерадивого" исполнителя, который, случайно пропустив пару раз "диету" или не выдержав ее до конца намеченного срока из-за ее неудобоваримости или однообразия, будет винить сам себя в неуспехе, а не тех шарлатанов, которые морочили ему голову своими "системами".

Обращая внимание на поразительную распространенность шарлатанства в США и в других странах, где ему, казалось бы, должны были бы препятствовать общий уровень культуры и образования населения, американский ученый В. Герберт в предисловии к своей книге о пищевых культах пишет: "Большинство людей полагает, что шарлатанство легко распознать и что поэтому они разбираются, кому доверять. Но это не так. Современный шарлатан носит научные одежды. Он оперирует "научными" терминами. Он даже пишет с научными ссылками. А на встречах с читателями или в прессе и в интервью на ТВ его представляют как ученого, "идущего нетрадиционным путем" или "впереди своего времени".

Но не только шарлатаны морочат голову доверчивой публике. История кулинарии за последнее столетие свидетельствует и о том, что вполне "добросовестные" медики, пытаясь давать советы и рекомендации в области рационального питания, неоднократно попадали впросак и принуждены были круто "менять фронты", признавая несостоятельность своих научных "теории". Так, в начале XX века, и вплоть до конца 30-х годов, считалось, что все дело разумного питания заключается в точном расчете калорийности пищи, в обеспечении человека потребным ему количеством калории, скажем, рабочему одних, интеллигенту - других. Затем в 50-60-е годы эта теория была объявлена ошибочной, и медики пришли к выводу, что все дело не в калориях, а в витаминах, без которых "ни туды и ни сюды". Начались поиски и составление комбинаций наиболее витаминной пиши. Наконец, в 70-х - начале 80-х годов стали раздаваться голоса, что и витамины не спасают и от них, дескать, бывает даже вред. А все дело в белках, в протеинах, в обеспечении человека полноценной белковой пищей. И началась новая погоня - за белками.

Но в конце 80-х - начале 90-х годов из-за океана пришла новая весть: важна грубая пища, особенно овсяная каша, а также всемерное потребление фруктово-ягодных соков, ибо только такое питание может сохранить стройную фигуру и хорошее настроение.

В эпоху "рыночной экономики" и всеобщего цинизма, погони за деньгами и прибылями часть "ученых" прямо оказалась вовлечена в "псевдонаучные" аферы и пропаганду. Так, в 80-90-х годах в США выпускали и продолжают выпускать препараты из водорослей как источника витамина B12, используя химически сходное вещество, не обладающее биологической активностью витамина. То же самое делают и с пангамовой кислотой (витамин B15), а также с лаэтрилом (витамин B17). Они продолжают продаваться в аптеках, хотя настоящие ученые, видные биохимики мира давно признали эти соединения несостоятельными. Еще хуже обстоит дело в России и в странах СНГ, где стали открыто, в прессе, прибегать от имени науки к советам колдунов, астрологов, к кабалистике, вводя в области питания методы, которые были осмеяны еще в средневековье.

Так, например, стойко продолжают иметь хождение рекомендации медиков, ведших работу в ряде НИИ в начале 90-х годов, о возможности якобы существования людей на ограниченном питании, с подпиткой так называемой "энергией Бижер-Беннера" (из сырой, невареной растительной пищи, сухого зерна), что привело к ряду смертельных исходов доверчивых последователей этого метода. А в Белоруссии некий "ученый" А. И. Вейник пошел и того дальше. В своей книге "Термодинамика реальных процессов" он, совершенно не стесняясь, пишет: "Чтобы пищу и питье сделать более полезными, достаточно несколько раз быстро махнуть на них указательным пальцем правой руки". И люди верят такой чуши только потому, что ждут от пищи не ее вкусноты, а привыкли искать во всем только "полезность". А это и привело к тому, что к кулинарии стали допускать людей, к кухне никакого отношения не имеющих медиков, физиков, химиков и прочих "технарей", не способных приготовить даже себе самим яичницу, а берущихся поучать всех и вся, как следует питаться!

Вывод, который напрашивается сам собой из подобного обзора "научных" теорий питания, состоит в том, что все они не только односторонни, но и сконструированы искусственно, умозрительно, без знания и изучения конкретного опыта развития кулинарии, без знания национальных кухонь разных народов, которые и являются подлинной концентрацией кулинарного опыта за много веков, причем опыта, учитывающего природно-географическую среду обитания и пищевое сырье каждого

отдельного народа.

Лучше и вернее такого опыта ничего быть не может. Ибо он - реальный опыт жизни и исторического развития любого народа. Его никто не пытался "выдумать", искусственно "создать из головы", он сложился естественно, сам собой, веками, и в нем отобрано и отсеяно то, что действительно ценно. Надо лишь его знать и уметь им правильно пользоваться.

И это - первый вывод, который можно и нужно сделать из знакомства с историей кулинарии. Значит, каждому народу надо не слишком удаляться от своей национальной кухни, ибо это первое условие правильного питания. Второй вывод, который следует из нашего обзора истории меню за 200 лет, состоит в том, что состав пищи, и особенно состав меню, сильно меняется в разные исторические периоды даже в одной и той же стране. Причем это обычно проходит незаметно для людей одного поколения. Однако получается, что разные поколения - отцы и дети - питаются уже по-разному. Именно в этом отчасти и состоит одна из причин разных нарушений в области питания. Отсюда задача сохранять преемственность в питании разных поколений, следить, чтобы в этой области не допускалось слишком резких расхождений и переходов.

Третий вывод, который также напрашивается из обзора истории меню и из практики ресторанов, из опыта каждого человека, состоит в том, что выбор еды, состав блюд, разработка меню и питание каждого человека в конечном счете должны быть индивидуально обусловлены. На этот счет даже русские пословицы не оставляют никаких сомнений. Они знают и учитывают этот факт.

"На одно солнце глядим, да не одно едим". Эта пословица говорит, конечно, больше о социальных, классовых различиях в питании, но также отчасти и об индивидуальных. А вот пословица "что ни изба, то своя стряпня" явно относится к утверждению, что и вкусы людей, и их умение готовить пищу в конечном счете сугубо индивидуальны и не могут во всем совпадать. Еще более и определеннее подчеркивает индивидуальную избирательность пищи, индивидуальный вкус следующая пословица: "Не тешь меня тем, чего я не ем". Именно на это следует ориентироваться при составлении своих собственных меню, а не на модные шарлатанские теории питания.

Итак, вполне естественно, без натяжки вырисовываются три основных, фундаментальных принципа, на основе которых следует вырабатывать для себя наиболее рациональную систему питания, наиболее разумные и вкусные меню: блюда национальной кухни (прежде всего своей, но также и "чужих",

которые подходят и нравятся); блюда знакомые и любимые, традиционные для предшествующих поколении семьи; блюда лично ценимые и приятные каждому.

Именно этим линиям я и следовал, избирая для себя лично в разные периоды своей жизни различные меню. Главное, чтобы создавалось многообразие - как продуктово-пищевое, так и вкусовое, кулинарное, связанное в очень большой степени с различием кулинарной обработки. А это значит, что нельзя ограничивать свое питание только сырыми овощами или только отварными блюдами, а необходимо питаться по возможности кулинарно разнообразно, то есть употреблять и печеные, и гриллированные, и жареные, и тушеные блюда, варьируя не только сам по себе пищевой материал, но и способы его обработки, разумеется, учитывая свои личные склонности и желания. Вот это в комплексе и будет здоровой, естественной основой подлинно полноценного во всех отношениях питания, в котором не придется искусственно считать калории, витамины, белки и жиры, ибо все будет верно складываться само собой. Лишь бы это было вкусно и съедалось с аппетитом. "Ешь, пока живот свеж!" То есть ешь правильно все, пока здоров, и не допускай, чтобы неправильное питание привело к возникновению разных болезней, которые могут навязать принудительный рацион, заставить питаться по навязанным медиками меню, что и является, пожалуй, самым страшным в жизни.

Недаром в народе говорят: "Мельница сильна водой, а человек - едой". Подразумевается, конечно, - полноценной и вкусной.

Глава 4. МОЙ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР МЕНЮ

КАКИМИ КРИТЕРИЯМИ РУКОВОДСТВУЮСЬ

Вот теперь, когда все общие, теоретические, исторические вопросы, касающиеся всех и относящиеся к большим периодам, то есть затрагивающие целые поколения людей, говорящие о смене кулинарных возможностей и привычек отцов и детей, дедов и внуков, достаточно освещены, вынесены за скобки и в отношении их высказано объективное мнение, можно наконец перейти и к субъективным, конкретным, мелким, частным вопросам, относящимся к тому, как автор сам, для себя, подбирал то меню, которое отвечает его личным возможностям, потребностям и вкусам.

Иными словами, теперь мы можем перейти не к объективной, а к субъективной, чисто индивидуальной оценке того, как строить и выбирать себе меню. Конечно, эта позиция у каждого будет разная. И то, как она у каждого будет варьироваться, продиктовано не только объективными, но и в значительной

степени личными, мешающими или содействующими делу обстоятельствами. Автор излагает свои, сугубо личные соображения по выбору меню. И делает это для того, чтобы читатель более конкретно, более предметно мог судить, насколько можно "поступаться принципами", то есть "полезностью" еды, всякими "научными предписаниями" на этот счет, насколько надо безжалостно отвергать многие предрассудки о значении нашего питания, насколько надо "угождать собственному вкусу" и как действительно следует формировать "вкусность", "ароматность", приятность пищи - этот важнейший компонент нашего питания, на мой взгляд, более важный, чем все калории и витамины, вместе взятые!

Но подчеркиваю еще раз, что все, что будет сказано в этом разделе, вовсе не следует рассматривать как нечто рекомендательное для всех и тем более как образцовое и достойное копирования другими. Нет, это сугубо личный выбор, который подойдет далеко не каждому, это даже не система питания, а просто сложившийся с годами набор пищевых привычек, кулинарной обработки, которые, как оказалось, более и лучше всего отвечают личному, индивидуальному вкусу автора и применение которых в конце концов привело к наиболее комфортному мироощущению. У других людей все может быть иначе, ибо понятия о комфорте могут быть иными. Главное, чтобы такое ощущение действительно наступало, чтобы оно становилось реальностью и, разумеется, не строилось бы на иллюзиях комфортности, не было бы суррогатом "комфортности", достигаемой искусственными, самообманными средствами, например алкоголем. В остальном каждый свободен варьировать свой выбор в пределах объективно существующего и дозволенного, и тут пример субъективного выбора меню автором может послужить лишь ключом к тому, как поступать самим: именно как выбирать, а не что выбирать!

Привычки, в том числе и пищевые, складываются в течение всей жизни или по крайней мере первой ее половины и, следовательно, не сразу, медленно и постепенно. Так было, конечно, и у меня. Но значительную роль играл в этом не только накапливавшийся жизненный опыт, но и получение конкретных кулинарных знаний, и опыт личной работы на кухне. Для меня лично расширение кулинарного образования сыграло решающую роль. Знания дали то, чего другим не мог дать никакой опыт - будь он даже длиною в 100 лет. И поэтому я старался интенсивно овладевать знаниями, понимая, что только для получения большого жизненного опыта - без усилий - никакой жизни не хватит.

Отсюда каждому должно стать ясно, что ныне, в 75 лет, я питаюсь и придерживаюсь неких кулинарных правил совсем не так, как это было, когда мне было 25, 40, 50 лет. Каждое десятилетие, или, вернее сказать, каждый определенный отрезок времени, когда происходило расширение моих знаний, моего общего культурного и особенно кулинарного кругозора, что-то пополнялось, а что-то менялось в моем отношении к формированию собственного питания, к выбору мною своего повседневного или наиболее предпочтительного меню. Словом, менялось представление о жизни и наряду с этим видоизменялись чисто кулинарные, гастрономические представления. Но именно видоизменялись, уточнялись, нюансировались, дополнялись или очищались от случайного. Но коренные, фундаментальные, принципиальные положения не колебались. Они сложились у меня довольно рано, в школьные годы, и легли в основу моего общего жизненного поведения, а в частности, пригодились вполне и как принципиальная основа кулинарной культуры.

Во-первых, со школьных лет я категорически отверг в качестве жизненной потребности курение и употребление алкоголя. Мне никогда не хотелось покурить или выпить. Даже отдаленного желания совершить нечто подобное у меня не было. Одно лишь созерцание курильщиков или пьяниц вызывало у меня отвращение. Я презирал этих людей, вначале бессознательно, инстинктивно, а позднее - вполне осознанно, мотивированно. Когда я узнал, что некоторые люди не могут существовать без курева, не могут обходиться без алкоголя и даже попадают от этого в зависимость, это меня искренне удивило, поразило и еще крепче утвердило меня в моих принципах.

Я поражался, как порой здоровенные мужики, вдесятеро сильнее меня, вдвое большие по весу (мой вес в 1941 г. был 46,5 кг, в 1998 г. - 49,8 кг) и почти на голову-полторы выше меня, могут быть такими слабовольными, чтобы унижаться, выпрашивая горсть махорки или с вожделением смотря на 100 граммов водки. Я не понимал, как можно быть при таких физических превосходных данных столь психически хлипкими, мелкими, презренными по своей жизненной позиции. По молодости тогда я еще не знал, как важно было то окружение, в котором росли эти люди, та среда, из которой они вышли. В нашей семье никто и никогда не курил и не пил. В доме никогда я не видел водки и не знал вообще, что это такое, вплоть до призыва в армию. Позднее, после войны, я узнал от отца, что не только он, но и мой дед, которого я никогда не видал и который умер в 1911 году, также был непьющим, за что его в деревне

называли "раскольником", хотя он таковым не был.

Конечно, среда имеет великое значение примера, особенно для детей. Но и на среду также можно влиять, служить для нее примером. В землянке на четверых, кроме меня, все были курящими и к тому же старослужащими, кадровыми красноармейцами. Но никто в моем присутствии никогда не курил, ибо я не выносил табачного дыма. Жаль, что умер наш старшина, старший сержант Куркин, который мог бы это подтвердить. Ибо ныне это кажется уже невероятным. Но ефрейтор Борис Петрович, кажется, еще живет где-то в Нижегородской области и при встречах он просит, по старой привычке, у меня разрешения закурить.

Нечего говорить, что на алкоголь и вовсе был наложен строжайший запрет. А когда в 1944 году была вновь введена в войсках "винная порция", то я ее уступал "в общий котел".

Всему этому я был обязан тем, что и в 30 и в 40 лет у меня сохранился звонкий голос (одно время я даже пел во фронтовом ансамбле красноармейской песни и пляски), а главное - тонкий, чуткий, неиспорченный вкус, возможность ощущать нюансы вкуса и запаха пищевых продуктов, что очень сильно помогло мне при проведении тестирования чаев, поскольку мои органолептические данные были на уровне того, что требовалось у профессиональных титестеров, а также оказало немалое влияние на мой интерес к различению разных ароматов и пряностей, помогло освоить науку о запахах (the science of smell), которая существует не только теоретически, но и, главное, покоится на чисто практическом, экспериментальном уровне, а следовательно, доступна лишь тому, кто фактически обладает "незамаранным" ощущением вкусов и ароматов, то есть чьи органы вкуса и обоняния остались физически и биологически чисты, не огрублены воздействием табака, алкоголя и т. п. сильных внешних раздражителей.

Только обладая таким "багажом", можно было отважиться в довольно позднем возрасте практически попробовать свои силы в кулинарии, встав лично у плиты, чтобы "проверить" все известные приемы и методы холодной и горячей обработки пищевых продуктов, "испробовать" и сопоставить процессы приготовления блюд в разных национальных кухнях и тем самым на деле почувствовать не только их преимущества и недостатки, но и понять их общий дух, проникнуться глубоко, осознанно их внутренними тенденциями и идеями, чтобы в конце концов ощутить окрыляющую возможность готовить себе все, что хочешь и пожелаешь, не сверяясь ни с какими рецептами, не обращаясь уже более ни к каким справочникам и рекомендациям, а просто

свободно, независимо стоя у разделочного стола и плиты.

Это - награда, приобретенная самим и выданная самому себе, а также ощущаемая по-настоящему только самим собой, и тем самым уже в известной степени "тайная награда" является результатом длительной, неустанной работы, непрекращающегося пополнения своих теоретических и практических знаний, каждодневно, из года в год и на протяжении всей жизни. И в этом ее своеобразие и неповторимость, а также и в некотором роде ее случайность. Ведь все это нельзя было заранее "сконструировать", "запланировать", как планируют, скажем, высшее образование или получение ученой степени. Здесь не было ни определенного отрезка времени, обозначающего четко начало и конец приобретения знаний. Не было очерчено сколь-нибудь ясно самих источников этих знаний. Да и само воплощение знаний в реальную практику могло бы вовсе не произойти, верные теории могли бы не превратиться во вкусную пищу, если бы не хватило терпения, настойчивости, воли, если бы обескуражили и заставили бы бросить все первые неудачи - сгоревшие, почти обуглившиеся печенья, передержанные всего одну минуту, не поддающееся размягчению мясо, не обработанное предварительно должным образом, подгоревшее варенье или оказавшиеся твердыми бобы, несмотря на длительную варку, лишь потому, что были слишком рано посолены. Но случайно все это было преодолено и не помешало хорошему, нормальному финалу. Собственно, финала еще нет, пока продолжается жизнь, пока все еще можно учиться, усваивать то, что появляется вновь, то есть можно совершенствоваться, развиваться, но быть уже уверенным, что идешь в верном, правильном направлении.

Но вначале многое в пищевом мире было просто неясно. Как, например, относиться к тем или иным продуктам? Какую систему питания выбрать вегетарианство (внешне - дешевое и полезное) или мясоедение (вкусное, но дорогое и вредное)? Все эти вопросы, естественно, возникали перед человеком, обдумывающим вообще, как строить свою жизнь.

Здесь тоже помогло то, что я сумел выбрать с самого начала верный принцип, верный ориентир. Еда должна быть доброкачественной, свежей и вкусной. Искусственно конструировать себе еду из так называемых полезных продуктов или блюд глупо. Почему? Да потому, что я заметил довольно рано, что все "рекомендальщики" исключительно теоретически подходят к определению "полезности" и что если сравнить эти рекомендации и оценки между собой, то они даже путают, противоречат друг другу, а это верный признак того, что сами

авторы рекомендаций ничего не готовили, на практике ничего не испытывали и не проверяли, а просто морочат другим голову, поскольку о еде вообще нельзя говорить "теоретически", ибо более практической "вещи", чем еда, на свете вообще нет. Да и цель еды чисто практическая: мы едим, чтобы жить и работать. А вот то, что еда должна быть вкусной, - это аксиома, ибо тогда от еды не только польза, но и радость, удовольствие, хорошее настроение, а следовательно, и нормальная работоспособность. А что же еще человеку нужно?

Вот почему я сразу решил: еда должна быть вкусной, из доброкачественных продуктов, и на нее не следует жалеть средств, на ней нельзя экономить. Сокращать свои потребности можно на другом: быть проще в одежде, не тратить на обстановку, мебель, развлечения. Вот источники экономии, не отражающиеся на здоровье и самочувствии. У меня по 20-30 лет одни и те же обои, один и тот же линолеум на полу. Не было и нет телевизора и т. п. А ведь есть люди, которые почти ежегодно меняют, извините, унитазы, только потому, что белые вышли из моды и "необходимо" приобрести голубые, или шоколадного цвета, или снова белые, но иной конструкции. А у меня вот уже 35 лет одна и та же газовая плита самой допотопной конструкции, но я готовлю на ней прекрасные, вкусные, даже порой экзотические блюда и кондитерские изделия и не намерен ее менять до смерти. Зачем? Красота дизайна на вкус блюд не влияет. Здесь важно лишь собственное умение. А новая плита стоит столько, сколько сотни хороших обедов. Так есть ли смысл тратить средства на "железки" и "деревяшки", приобретая стулья, комоды, когда еще и старые пока держатся или их можно подремонтировать, починить. Такова моя точка зрения, и практически она оправдана не только моим личным опытом, но и всей нашей общей и советской, и особенно послесоветской, нынешней, "рыночной" историей, когда прежние представления о ценностях жизни подверглись коренным изменениям.

Итак, когда мое принципиальное отношение к пище и ее характеру теперь известно читателю, перейдем конкретно к той оценке, которую я даю каждому продукту (точнее, группе исходных продуктов), из которых и формируются блюда, а следовательно, типичный состав моего меню.

Хлеб

"Хлеб - всему голова". Или, как говорят украинцы, - "хліб над усім пануе". Отсюда ясно, что выбор хлеба для меню - чрезвычайно важное дело, которым нельзя пренебрегать. Тем более, что во всех случаях нехватки любых продуктов их можно компенсировать употреблением хлеба, что весьма верно

подмечено народом: "Без хлеба живот не проживет". Между тем мало кто выбирает хлеб специально, а еще меньше людей, которые приспосабливают хлеб к остальному меню. Берут обычно то, что привыкли, что есть в ближайшем магазине, булочной, или то, что считают "лучше", то есть белее, пышнее, мягче. А надо выбирать то, что лучше подходит к вашему меню, что лучше гармонирует с пищевым составом блюд вашего обеда, стола.

Так, нельзя употреблять черный хлеб с паюсной икрой или с тушеной бараниной, ибо он только исказит, опростит, ухудшит вкус этих замечательных и ценных продуктов. Точно так же неграмотно с кулинарной точки зрения подавать белый хлеб к соленым огурцам или к селедке с зеленым луком, ибо только черный хлеб способен по-настоящему оттенить вкус этих острых блюд, смягчив, но не исказив их своеобразную остроту и пикантность.

В детстве мне посчастливилось жить в деревне, где каждое утро пекли свежий ржаной (житный) хлеб - огромные круглые караваи в русской печи. Поэтому я привык к хорошему, высококачественному хлебу и сохранил эту приверженность навсегда. С тех пор ржаной черный хлеб для меня обязателен. Но его качество сильно изменялось за последние десятилетия. Ныне я беру такие сорта черного хлеба: "Ржаной", "Саянский", а также до 1990 года любил "Тартуский" хлеб, выпекаемый в Эстонии. Одно время покупал также "Бородинский", пока он не испортился из-за резкого изменения рецептуры. Ныне, в 90-х годах, этот хлеб стал совершенно плохим. Вследствие того, что черный хлеб стал повсюду хуже, я перешел последнее время (в 1996-1998 гг.) на приготовление домашних ржаных лепешек из ржаной муки (без добавок других видов муки или пополам с пшеничной) на прессованных дрожжах.

Когда дрожжей нет, пеку тонкие пресные "листы" из чистой ржаной муки с добавлением подсолнечного масла, и лука. Мне нравится. Очень вкусно, да и быстро: замесил - 5-6 минут, и испек - 15 минут на слабом огне. Итого через 20-30 минут свежий, горячий, вкусный "хлеб". Вернее - сухие "хлебцы", пластины черного хлеба. Его можно использовать в основном для супов. Очень подходит и по вкусу, и по консистенции. Щи и борщи с таким "хлебом" - не заменимое ничем удовольствие.

Для закусочных блюд - селедки, капусты квашеной, соленых огурцов и грибов, а также любой солено-копченой рыбы - "жесткий" хлеб не подходит. Для этого необходимы ржаные лепешки, они - мягкие. Вот почему в зависимости от общего меню, и в первую очередь от характера супов и закусок, я меняю вид черного хлеба.

С белым хлебом тоже проблемы. Раньше я любил калачи. Потом они исчезли в 70-х годах, вновь появились в 80-х, потом снова исчезли и ныне преобразились в хлеб, не похожий на калачный. Особенность их теста исчезла, так как исчезла ручная его обработка, а машинное тесто при выпечке дает иной вкус. Таким образом, и калачи, и ситники отпали. В качестве белого хлеба я использую теперь лишь армянский лаваш (тонкий, листовой, т.е. именно лаваш), а также неправильно именуемый у нас "лавашем" другой кавказский хлеб грузинские "мадаури", сравнительно небольшие, в обычную тарелку лепешки, и "тониспури" - большие, толстые лепешки, а также "чурек", очень похожий на "тониспури", но чуть меньших размеров. Все эти виды хлеба доброкачественны, и их можно (и нужно!) покупать горячими, если они изготавливаются в маленьких ручных пекарнях при московских рынках. В больших магазинах в центре города, к сожалению, встречаются почти всегда только подделки под эти виды хлеба, изготовленные из другого теста и машинным образом. Помимо кавказских видов белого хлеба, я покупаю еще и зерновой (бывший "Грехем", затем "Здоровье"), когда он изредка появляется. Но такие прежде вполне доброкачественные виды хлеба, как "Докторский" и "Отрубной", ныне уже не покупаю, ибо их рецептура претерпела изменения к худшему. Стараюсь, когда есть время и возможность, печь домашние виды хлеба, то есть те лепешки, о которых сказано в первой части.

Мясо

Первая половина моей жизни, то есть 1923- 1958 годы, пришлась на период, когда с мясом в стране было не очень густо, ибо в течение почти четверти века из 35 указанных лет оно выдавалось по карточкам, не только в мизерных долях, но и главное - без всякой возможности выбора не только сорта, но и рода этого мяса. Было просто "мясо" - без всякого различия на говядину, свинину или баранину, о которых не думали, не вспоминали. Зато в этот период, то есть вплоть до начала 60-х годов, никакого гонения на "мясо" ни со стороны официальной советской медицины, ни со стороны, так сказать, "чистой науки", то есть с чисто теоретических позиций в интеллигентской среде, не существовало. Мясо никто не объявлял "вредным", "не полезным", "опасным" для здоровья. Его престиж, как источника питания, стоял высоко и в необразованных массах, и у творческой интеллигенции, и в вышестоящих официальных кругах.

Вторая половина моей жизни, наоборот, пришлась на период 60-90-х годов, когда мяса стало практически вдоволь или, по крайней мере, исчез всякий дефицит на этот пищевой продукт, который можно было достать всегда, если не в государственных

магазинах, то на рынке, но зато именно в эти годы развернулась, причем по нарастающей линии, кампания за отказ от питания мясом, как "вредным" продуктом.

Медики, причем даже не столько официальные, государственные, сколько "независимые" и даже явно диссидентские, доказывали, что мясо, как продукт, содержащий урокиназу и мочевину, вредно для наших почек, в которых оно создает камни, засоряет их и может привести к выводу их из строя. Но это не все. Как продукт, содержащий холестерин, мясо является источником сердечнососудистых заболеваний, оно может привести к инфаркту, инсульту, ишемической болезни, гипертонии и т. д. Как продукт, лишенный клетчатки, мясо может легко вызывать запоры, а запоры ведут к раку прямой кишки или уж, во всяком случае, к геморрою. Мясо вообще нечистый продукт, доказывали вслед за медиками биохимики. Оно источник всякого гниения, всяких инфекций, которые попадают в наш организм. При жарений мяса может возникнуть, дескать, такое химическое соединение, как метилхолантрен, а это - ужасный канцероген, возбудитель рака. Мыши, если им эту гадость вспрыснуть, сразу от нее дохнут. Словом, "наука" все более и более стала запугивать "мясом" людей, как раз в то время, когда оно стало доступнее, появилась возможность, особенно в 60-е годы, покупать его на рынке свежим, парным, достаточно дешевым, а главное иметь возможность различать безликое обобщенное "мясо", обращать внимание на его разные варианты, рода, от которых, собственно, и зависит все многообразное кулинарное использование этого продукта, то есть различать говядину, телятину, свинину, поросятину, баранину, ягнятину, крольчатину, зайчатину, медвежатину, оленину, изюбрину, не говоря уже о различном мясе домашней и лесной, полевой и водоплавающей дичи, которая - особая статья и в питательно-медицинском, и в кулинарном отношении.

Особенно усиленно и агрессивно выступают против мяса, за "вегетарианское питание" в последние годы, во второй половине 90-х годов, не только "чистые медики и химики", но и различные представители религиозных сект. Их аргументы просты и доходчивы: без всяких ссылок на непонятные народу "холестерины", без всяких названий сложных болезней, а просто на сногсшибательный эксперимент американского доктора Ирвинга Фишера. Тот взял 30 вегетарианцев и 15 мясоедов, поставил их в шеренгу и приказал вытянуть вперед руки и держать их до тех пор, пока хватит сил. И что бы вы думали? 20 вегетарианцев смогли продержать руки навытяжку полчаса. А из 15 мясоедов на такой подвиг оказались способны только двое.

Остальные сдались даже ранее 15 минут! Вывод ясен - мясо не дает нам силы, его не надо есть. Ясно и понятно. Вот к таким трюкам прибегают сейчас религиозно-моральные противники мяса. Хотя это излишне. Такая точка зрения давным-давно известна. Еще в XVI веке на стене одного английского монастыря была сделана надпись монахами:

Хочешь быть здоров, как бык,
Ешь траву, как он привык.
А захочешь съесть быка,
Станешь слабым, как трава.

По-моему, это проще, доходчивее, убедительнее, чем цирковой эксперимент очередного американского профессора-шарлатана с 45 неизвестно как подобранными мужиками, стоящими в шеренге с вытянутыми руками! Но для американцев цирк - "наглядное доказательство". Тут даже думать не надо. Просто видишь.

А я бы назвал этот эксперимент не столько "антимясной пропагандой", сколько прекрасным доказательством того, как именно средствами "наглядной агитации" можно манипулировать сознанием современной публики, привыкшей получать, как обезьяны, только зрительно-звуковую информацию, от радио и телевидения, а не разумную, аргументированную и мотивированную письменную информацию, которую надо еще и осмыслить, то есть доказать самому себе, что не забыл шевелить мозгами, если, конечно, они еще остались в тех головах, которые привыкли к ТВ.

Итак, я стал свидетелем двух противоречивых историко-бытовых ситуаций. В одной - мясо одобрялось, ценилось, но его не было. В другой - мясо стало доступно, его стало много, но оно не одобрялось, оно осуждалось. Как поступать в таких случаях? Кому верить? Никому. Себе самому. Почему?

Да потому, что это не изолированные ситуации, они не чисто кулинарные, а их надо "читать" или "рассматривать" в общем историко-социальном контексте нашего времени. Их нельзя "видеть" метафизически изолированными от эпохи, а надо смотреть на них диалектически, в контексте общего международного, социально-политического и экономического развития. Это - явления двух разных эпох, и потому они не могут быть одинаковыми. Они рассчитаны на разные поколения, порождены разными экономическими и социально-политическими условиями времени.

Просто получилось так, что я застал и ту и эту эпоху, то и это время и получил возможность их сравнить, а потому и разобраться в их сути. Но это не тема данной книги, а потому

вернемся к чисто кулинарному решению вопроса с мясом, то есть к тому, что связано с приготовлением мяса на плите, к его вкусу, к его аромату и к тому, что мы испытываем, съедая кусок вкусно приготовленной баранины или свинины, то есть к нашей жизненной реакции на мясную пищу. А всю социально-политическую демагогию и использованную для ее прикрытия религиозную, медицинскую или еще какую-нибудь псевдонаучную завесу мы оставим тем простакам, которые вообще верят в любые басни и привыкли заполнять ими пустоту своего существования. Чем бы дитя ни тешилось...

В кулинарном отношении мясо мясу рознь. Наиболее распространенное и популярное в России мясо - говядина - как раз не принадлежит к числу "наилучшего мяса", с точки зрения кулинара. Оно долговаркое, и большая часть туши животного (коровы или быка) состоит из мяса второй категории. Лишь небольшая часть, и в первую очередь вырезка, весом всего до двух, максимум двух с половиной килограммов, принадлежит к мясу высшей категории, с которым легко и приятно работать повару и которое еще приятнее есть любому едоку. Вот почему в тех странах, где испокон веков было развито скотоводство и люди с первобытных времен привыкли иметь дело с очень разнообразным составом домашних травоядных животных, мясо именно крупного рогатого скота, и особенно коров (а не быков, у которых мясо более высокого кулинарного качества!), было исключено из состава питания. И практика, и интуиция не подвели необразованных людей древности, хотя они не знали, что в коровьем мясе много холестерина, но их не подвел, выручил вкус. И это именно то, чему и мы должны доверять в первую очередь. Весьма примечательно, что даже кришнаиты, которые совершенно не признают мяса как продукта питания, иногда, в исключительных случаях какого-либо заболевания человека, допускают эпизодическое приготовление для него мясной пищи. Но в таком случае это может быть только мясо дичи, барана, даже "нечистой свиньи", но никак, ни под каким видом - мясо коровы. Современное кришнаитское объяснение этого: корова - одна из "матерей человечества", животное, которое якобы было предком человека. Но это, разумеется, для того говорится, чтобы люди ни под каким видом это мясо (а оно - самое худшее из всех мяс по своему биохимическому составу!) не употребляли. А как еще прикажешь запретить что-то делать необразованным людям? Так-то надежнее. И эта "ложь" брахманов вполне оправданна. Она не вредит людям, она не обманывает их в существе дела, она говорит правильно, что употреблять в пищу мясо коровы не следует.

Но в России как раз этот род мяса самый общепринятый и уважаемый. И именно в этом кроется основная ошибка. Говядины надо избегать, ее надо поменьше употреблять, а не какого-то вообще "мяса". Называйте, господа, грамотно и своими словами то, что хотите довести до сведения народа! Вместо этого, наоборот, пускают разного рода ложь. Так, например, ссылаются на то, что, дескать, русский народ никогда не любил мяса, всегда был якобы прирожденным, стихийным вегетарианцем, а в доказательство этого указывают на то, что у русских якобы нет ни одной пословицы о мясе. О каше - есть. О щах - есть. О грибах - есть. А о мясе - ни гугу. Значит, русский народ вегетарианец, о мясе совсем позабыл и его не признает. И это - еще одна, очередная социально-политическая ложь, прикрывающаяся филологическо-фольклорной выдумкой.

Есть в русском народе пословицы о мясе, и среди них и такая, где мясо безоговорочно выступает как самый ценный и питательный продукт на фоне всех остальных:

"Рыба - вода, ягода - трава, только мясо - еда".

Существует она и в более сокращенном виде:

"Рыба - вода, а мясо - еда".

А в украинском варианте звучит так:

"Добры борщ да каша, як е шматок мъяса!"

И буквально ей вторит, подтверждающая то же самое наблюдение русская пословица:

"Без мяса щи - хоть штаны полощи!" или ее вариант:

"Пустые щи, хоть кнутом хлещи, пузыри не вскочат, брюха не обкормят!"

Таким образом, мясо выступает как уважаемый продукт, гарантирующий питательность, сытность блюда, а его отсутствие расценивается как доказательство низкосортности еды.

И это - понятно. Для простого человека мясо вкусно и сытно, и это, разумеется, для него главное. Что же касается интеллигентских сомнений в моральной допустимости поедания животных, то для простолюдина такие представления просто смешны. Он о них никогда и не думает. Мясо он несомненно любит, но за всю русскую историю он мало его видел. И именно в этом состоит для него "мясная проблема". Ему этого продукта мало давали и цари, и помещики, и господа буржуи. Да и Церковь запрещала есть мясо 216 дней в году! Вот из чего складывалась "непопулярность мяса" в русском народе! Вот отчего даже самое низкое по кулинарному качеству говяжье мясо считалось в России праздничным блюдом. Да и готовить мясо в России умели плохо. Примитивно. В основном только отваривали. Русское национальное блюдо - разварная говядина с кашей. Все остальные

"наши" мясные блюда иностранные, начиная с котлет и кончая антрекотом или эскалопом. А почему так? Да потому, что при крепостном хозяйстве при забое скота на помещичьем дворе вся требуха, все субпродукты (голова, ноги, ниже колен, внутренности, но без печени) отдавались народу, крестьянам, дворне, которая и готовила из этого ограниченного материала народные блюда. Все они были из субпродуктов в русской национальной кухне, и все они исчезли после отмены крепостного права из русского питания, из русского обихода. Няня. Перепеча. Сальник. Где они теперь? Кто о них помнит? В каком ресторане сыщешь? Из всех народных мясных блюд до нашего времени сохранилось лишь одно - студень, холодец. Из ножек. Из остатков требухи. И все. Ибо саму тушу быка, теленка или коровы, освобожденную от субпродуктов, несли на господскую кухню, где из ее частей приготавливались исключительно иностранные блюда: беф-бульи, беф а-ля мод, бефстроганов, бифштекс, ромштекс, антрекот, котлеты, тефтели, гуляш, фрикадельки, рагу, фрикассе и т. д. и т.п. Русским было только одно разварная говядина с хреном и гречневой кашей. По этому поводу, между прочим, сохранилась одна пословица, причем в украинском обличий. Она довольно иронична: "Хрін кажэ: я добрій з мъясом, а мъясо кажэ: я и біз хріну добрэ!" По-русски эта же пословица теряет иронический подтекст: "Хрен с мясом очень хорош, а мясо и без хрена неплохо!" О том, что народ предпочитает мясо иной, менее существуенной пище, ясно говорит опять-таки лучше сохранившаяся на Украине пословица - "Нехай борщ хлебаэ пан, а до мъяса пійду сам". В русском варианте она несколько утрачивает чисто кулинарный смысл и приобретает более национально-социальный, почему и не попадает в сборниках пословиц в раздел бытовых, кулинарных. "До борщу пусть пан, а до мяса - так сам!"

Вообще "мясные" пословицы больше сохранились на Украине, где скотоводство всегда было более развито, чем в России, и где народ чаще и больше имел возможности есть мясо. То же самое было и в Белоруссии, и в Южной России. Но общая оценка мясной пищи как лучшей, по сравнению с другой, в народных низах сохранялась всегда достаточно прочно.

"Як був бы царем, дак сало бів і пів!" - это чисто украинская. А вот южнорусская: "Коли б ковбасе крыла, то лучшей птицы не было".

Городское соответствие этой же пословицы бледнее, менее выразительно, а потому менее распространено: "Колбаса и без крыльев вкуснее дичи". Эта пословица, кстати, родилась в мещанской, разночинной и отчасти интеллигентской среде. А вот

другая: "Хороша курочка перьями, а мясом - еще лучше" - простонародная. И в ней чувствуется некоторое сожаление недостижимости этого "лучшего" мяса. Ведь курочка еще гуляет в перьях. Кому-то достанется ее мясо? Так что во всех "мясных" пословицах, созданных на территории царской России, так или иначе проскальзывает скрытый социальный смысл. И был он обусловлен недоступностью мяса для простого народа, а не "вегетарианской настроенностью трудящихся масс".

Тем не менее имеется и совершенно чисто кулинарная "мясная" пословица, которая весьма точно определяет верный вкус простых людей и объясняет особенности композиции русских блюд с мясом: "Мясо в пирогах, что река в берегах". Вот что, оказывается, кулинарно соответствует друг другу, по мнению народа! Мясо и тесто! Недаром национальным русским блюдом в XVII-XIX веках оставались подовые пироги с мясом, которые пеклись только в русской печи, на поду. Их очень любил фонвизинский Митрофанушка, отчего и объелся ими. Более демократический и облегченный вариант пирогов с мясом - это пирожки (печеные и жареные) на базаре, к чему склонны вообще многие народы: вспомните татарские беляши, кавказские чебуреки, осетинский фыдчин и балкарский хичин или дагестанское курзе. Все это - пироги с мясом. Все это распространенные народные кушанья. И самые любимые.

Для русских именно поэтому и пельмени стали национальным блюдом, хотя они имеют и китайское, и финно-угорское происхождение. Но мясо и тесто, да еще не печеные, не жареные, а отваренные, - это полностью отвечало кулинарным представлениям русского народа об идеальной пище. Вот почему пельмени стали не только национальным русским блюдом, но и самым любимым, а также самым массовым, даже серийным в век преимущественно промышленного изготовления пищи. Пельмени приспособились к современности именно потому, что они оказались кулинарным изделием, наиболее отвечающим национальным идеалам: мясо в тесте - это так же естественно, как река в своих берегах. И образ-то взят типично русский!

Отсюда ясно, что я, например, не мог исключить такое блюдо, как пельмени, из своего меню никогда и тем самым должен был, как русский человек, оставить мясо в своем рационе. Но я стою за то, чтобы приготавливать пельмени по всем правилам, то есть не ограничиваться в них говяжьей начинкой, а готовить из трех видов мяса одновременно - из комбинированного свино-говяжье-бараньего фарша. Это не только вкусно, кулинарно грамотно, но и смягчает, умаляет отрицательные свойства чистой говядины.

Исходя из тех же соображений, я сохраняю в своем меню и

допускаю в свой рацион мясные блюда из баранины и свинины, а если повезет, то не отказываюсь, конечно, от блюд из редких видов мяса, тем более что они могут встретиться один-два раза в году. Как же можно пренебречь таким кулинарным раритетом, такой счастливой случайностью. И какое реальное отрицательное воздействие может нанести кусочек оленины или изюбрины в 100-150 граммов один раз в году? А вот редкое кулинарное переживание, быть может, единственное в жизни, может оказаться безвозвратно упущенным. Разве правильно пропустить шанс? Ведь любое новое знание расширяет наши горизонты.

Но, используя в пищу мясо, причем достаточно сдержанно, изредка, для придания всему питанию акцента разнообразия и неповторимости надо обращать внимание не только на использование наиболее вкусных и безвредных видов мясной пищи, но и производить правильную кулинарную обработку мяса и различать между видом, типом используемых блюд. Так, мясных супов, бульонов, куда вываривaются и мочевина, и холестерин, содержащийся в мясе всех родов, я не употребляю и практически почти не употреблял и в прошлом. Чисто инстинктивно. Но гриллированное мясо, особенно баранину, я считаю полностью безвредной, и даже необходимой для хорошего самочувствия. Вспомните Ширали Муслимова, советского долгожителя из Азербайджана. Он никогда не отказывал себе в шашлыке из свежего, парного, пятимесячного барашка, запиваемого добрым сухим красным домашним вином. А ведь Ширали прожил 149 лет! И баранина ему нисколько не помешала в этом. А думаю, помогла. Ибо там есть некие непредельные жировые соединения, столь помогающие старикам преодолевать процессы распада, происходящие в глубоком возрасте в организме. Но главное то, что шашлык из молодого барашка - это очень вкусно. А это и вселяло в Ширали Муслимова желание жить и дальше. О холестерине он не иымел никакого понятия. И потому холестерин к нему не лип, тем более что в гриллированном мясе его почти не бывает, как, впрочем, и канцерогенов. Свинину также можно облагородить, сделать приятной и безвредной. При помощи сахара, например.

А вот телятину, которую так любили русские аристократы и продолжают любить новые русские и представители творческой интеллигенции, я вовсе никогда не ел и не буду есть, даже если меня угостит ею лучший друг. Во-первых, не надо забывать, что это тоже говядина, но только молодая. А во-вторых, полезно знать, что именно у теленка, в его нежном, неплотном, насыщенном жидким субстратом мясе, сконцентрировано в течение первых 6-7 месяцев жизни все, что было максимум

вредного в утробе его матери, коровы. Постепенно эта гадость рассасывается и выходит, по мере возмужания теленка, особенно если это бычок, а не телочка. Но у самых нежных, самых молодых телят, из которых и делают "телятину", концентрация "пережитков материнского прошлого" особенно высокая. Однако телятина слывет "дорогим мясом" и "диетическим продуктом" среди мещан потому, что она белая (светлая) и нежная. И потому многие преданные и любящие своих мужей жены нередко специально кормят любимых супругов только телятиной, особенно сразу после замужества, когда они еще плохо умеют готовить, а отварная телятина и наваристый суп из нее оказываются единственным блюдом, которое получается и имеет сравнительно хороший вкус.

Я знаю одного дипломата, который сразу после окончания института был отправлен в середине 50-х годов за границу. Там, служа в посольстве, он женился на такой же молодой сотруднице - машинистке, которая происходила из мещанской среды, много слышала о достоинствах телятины, но никогда ее даже не видела. Зато на заграничном базаре ее было вдоволь. И молодая чета с жаром неофитов принялась поглощать все телячьи супы, котлеты, отбивные, шницеля. Бывший студент быстро добрел на этом корме, на глазах превращался в дородного мужчину. Жена была довольна. Однако спустя 5 лет он (и она в меньшей степени) стали страдать почками. Пришлось ездить на курорты. Затем длительное лечение, наконец, операция. Все напрасно. Телятина - коварная штука. Вообще следует избегать заграничного мяса, при производстве которого часто используются стероиды, убыстряющие нагул веса. Эти стероиды не разрушаются ни в коровьем теле, ни потом в кастрюле и доходят до вашей тарелки, и именно в этом опасность.

Домашняя птица

Блюда из домашней птицы - вкусная вещь. Поэтому исключать их из своего рациона вообще было бы непростительной опрометчивостью. Зачем обрекать себя заранее на обеднение своего меню, на сокращение разнообразия пищевого сырья? Тем более, что не так уж и часто случается есть блюда подобного рода. Но и здесь, как и в случае с мясом, надо подходить к выбору сырья дифференцированно.

Прежде всего, не надо сводить все блюда из домашней птицы к куриным блюдам. Надо не забывать и индейку, и утку, и гуся - хоть раз-два в году. При этом помнить, что птица заграничного производства может быть заражена в большей степени, чем отечественная, и стероидами, и пестицидами, а потому предпочитать доморощенную. Но... обязательно снимать со всей и

всякой птицы кожу, разумеется, до горячей обработки.

Какие блюда готовить из птицы? Лучше всего жареные, тушеные. И обязательно в правильном, то есть вкусном и приличествующем таким блюдам сопровождении из лесных ягод, солений и мочении.

А это означает, следовательно, что из птицы целесообразнее всего готовить блюда так, как они готовятся в разных настоящих национальных кухнях. Гуся по-литовски и по-белорусски, утку по-пекински или по-туркменски (огурджалинская ыштыкма), индейку по-грузински и, наконец, курицу - на любой манер, от французского до армянского, но только не по-столовски: отварной с рисом. Это уже кулинарная пошлость. Все это, повторяю, на мой личный вкус.

И еще одно важное замечание - жаркое из птицы, даже домашней, надо сопровождать хорошим сухим, лучше всего красным вином. Иногда в таком вине тушат птицу в ходе приготовления. Но ей бывает этого маловато. Посему и в процессе еды что-нибудь из сухих кавказских или молдавских вин к птице не помешает. Тем более, что для создания кулинарной гармонии достаточно всего каких-нибудь 100-150 граммов каберне, мерло или мукузани.

Только в таком случае домашняя птица и тем более лесная пернатая дичь предстанут перед вами во всем своем кулинарном блеске. Сухое и десертное натуральное первоклассное виноградное вино - не только равноправный, но и непременный участник сопровождения блюд из домашней птицы, дичи и баранины. Вина не употребляют только с гусем. Для этого он слишком жирен, а также не подходит к вину по запаху. Поэтому для гуся делают исключение: к нему подают водку, настоянную на анисе или еще лучше - на зверобое. Это очень "идет" жареному гусю. Вообще хорошая кухня, культурный кулинарный стол, не исключает, а как раз предполагает и культивирует употребление определенного минимума вин, а иногда и водки, коньяка в процессе застолья, как составную, неизменную часть кулинарного сопровождения. Но именно - сопровождения. А это значит, что вино не пьют до или в начале еды, а запивают им после жирную, жареную или тушеную пищу, причем для этого достаточно всего 50- 100 граммов вина и не более 25 граммов водки или коньяку в соответственных случаях. Кулинарный, гастрономический эффект от этого получается полный. А вот алкогольного эффекта вовсе не наступает - абсолютно никакого. Зато усвоение пищи резко повышается. Человек чувствует себя легко, приятно, комфортно и бодро. Интересно, что проверка на алкоголь после такого кулинарно правильного обеда не дает совершенно никаких

результатов. Алкоголь ликвидируется в течение 15-20 минут, впитавшись в жир и подливку птиц и нейтрализовавшись ягодно-фруктовыми квашениями и мочениями. Но надо пить после еды, а не до, не в связи с тостами. Это банкетно-трактирный, дурной стиль. А мы говорим о домашнем, семейном, приличном.

Дичь пернатая - лесная и полевая

Тут и говорить много не надо: я всегда без рассуждений включаю в свое меню блюда из дичи потому, что они редки вообще, и оттого, что всякая дичь приятна и безвредна.

В 50-60-х годах достать дичь в Москве не было проблемой: она всегда имелась в магазинах потребкооперации и была крайне дешева.

Но ее никто не покупал. Теперь ее нет вообще: ни за какие деньги и днем с огнем не сыщешь. Да и стоит теперь рябчик не 1 рубль, как в 60-х годах, а, вероятно, в 50 раз больше. А то ив 100. Рябчики и серые куропатки - лучшая русская дичь. Кроме них, можно делать блюда из серых и черных дроздов (французская кухня), перепелок, голубей, вальдшнепов, кроншнепов (по-поварски - бекасов) и прочих куликов, а также фазанов, также исчезнувших из широкой продажи. Если всей этой "настоящей" дичи нет, а хочется вспомнить вкус блюда из дичи, то можно вполне использовать осенних воробьев. Только ловить их надо подальше от городов, где они сплошь больные. Но в далеких селах раздобревшие на осеннем зерне воробьи - отличное, вкуснейшее жаркое. И включение его в меню создает необычность и праздничность.

Молоко и молочные изделия

Чистого молока я не пил уже, кажется, более 30 лет. В детстве я пил, будучи в деревне, парное молоко. Пробовал его и в конце 40-х - начале 50-х годов, после окончания института, разъезжая по командировкам. Но в целом сырого молока в качестве объекта питания не употреблял практически никогда. Не тянуло. Редко, очень редко, пил я и "голое" кипяченое молоко. Иногда лишь с медом, при простуде. Таким образом, получается, что я фактически не имел в своем рационе систематически молока - этой пищи, приготовленной самой природой. И оказалось, что это не так уж плохо и совсем-совсем не страшно. Страшнее - наоборот, то есть систематическое употребление сырого молока. Зато я всегда испытывал тягу ко всякому сброженному молоку: к кефиру, к простокваше, к сметане, к катыку (мацони), который я готовил десятки лет сам, когда и в помине не было никаких йогуртов. Странное дело - когда я в 70-80-х годах пропагандировал катык, как хорошую, вкусную и здоровую пищу, ни одно из молочных предприятий СССР не

взялось за массовое приготовление этого полезного, дешевого и приятного продукта. А теперь, в 90-х годах, навезли со всего мира разных, в том числе и очень плохих, искусственных йогуртов и буквально привили людям их обязательное и массовое употребление. Ибо за этим стоит реклама ТВ, за этим стоят крупные иностранные фирмы Германии, Голландии, Польши, Франции. И мы везем пластмассовые стаканчики со всей Европы, хотя у нас самих не только залейся этого сырья, то есть молока, но и наш татарский катык - в тысячу раз вкуснее, плотнее, добротнее, чем хлипкие европейские жиденькие йогурты.

Обязательно постоянно ввожу я в свой рацион, в свое меню, и все виды твердых фракций сброженного молока: творог и другие национальные виды творогов - иримшик, скир, брынзу (датскую, французскую, молдавскую, болгарскую и армянскую), а также всевозможные сыры и в первую очередь рассольные кавказские (чанах, чечил, сулугуни, тушинский, кобийский, осетинский, имеретинский) и все европейские с микрофлорой - стилтон, рокфор, данаблю, камамбер. К великому сожалению, все эти прекрасные продукты стали непомерно дорогими, хотя в СССР их цена была скромной и одинаковой. Она не подымалась выше 3 рублей за килограмм любого сыра. Из наших, еще оставшихся сыров я предпочитаю пошехонский и костромской, а из бывших советских белорусский тильзитер, который намного лучше аналогичного западногерманского и польского.

И сыры, и творогн приятно есть просто так, без всяких прикрас. Плавленые сыры - "Виолу", "Волну" и "Дружбу" - хорошо применять в супах для разведения в бульонах, о чем подробно, с рецептами, сказано в первой части книги.

Из хорошего домашнего (а не из покупного, магазинного!) творога люблю готовить разные пасхи и творожные сладкие пасты, а также выпекать творожные торты с фруктами и вареньем ("кондитерские пасхи").

Таким образом, всем продуктам из молока, прошедшим стадию сбраживания, отведено постоянное место на моем столе, в моем меню. Из несброженных, но также "обработанных" вариаций молока я употребляю только топленое. Причем делаю его либо сам, либо покупаю готовое. Вкус у них, конечно, не одинаковый. Из топленого молока в процессе медленного выпаривания в воздух уходит часть жидкости, происходит то же самое, что и при сбраживании сырого молока - улетучивается все то, что затрудняет процесс пищеварения. И продукт становится приятнее на вкус и удобнее для потребления.

Из не коровьих видов молока я особенно ценю кобылье, в виде кумыса, тоже исчезнувшего из продажи вслед за

исчезновением Советского Союза с географической карты. Кумыс - замечательная штука. Он предупредил у меня развитие туберкулеза, "промыл" легкие и весь организм как "стеклышко". К сожалению, мы, жители европейской части России, навсегда лишены теперь возможности не только попробовать, но и даже увидеть туркменский чал верблюжье молоко - это подлинное чудо природы!

Все кислые, сброженные, жидкие виды молока прекрасно используются для приготовления летних холодных супов.

А вот горячих блюд из молочных продуктов я не делаю или даже избегаю. Ибо это - порча продукта, ликвидация его достоинств. Ведь и творог и сыры при тепловом нагреве непременно коагулируются, то есть завариваются в прочный резинообразный сгусток, который даже самый крепкий желудок не сможет растворить за пару суток. Значит, нагревать творожно-сырные изделия глупость. Это значит просто уничтожить их. Вот почему ресторанная мода запекать - "гратинировать" - сырную крошку над любым блюдом - мясным, рыбным, овощным, - просто-напросто бессмысленный декоративный прием. Он не приносит ни пищевой, ни пищеварительной пользы. Он портит желудок, а с ним и весь аппетит. Он переводит продукт впустую. Так зачем он мне нужен в моем вкусном меню?

В то же время такой промышленный продукт, как сухое молоко, к которому весьма скептически относится большинство наших домохозяек, я использую с большим успехом для приготовления кондитерских изделий. Применение вместо натурального, жидкого молока - сухого, причем без всякого разведения, без добавления воды, а просто как дополнение к муке, дает совершенно иную консистенцию, внешний вид и вкус привычным кондитерским изделиям. Это очень интересный и удобный, приятный продукт для экспериментирования в кондитерском деле.

Рыба

В русском языке почти 60 пословиц, где упоминается рыба. Ни один другой продукт, ни одно другое живое существо не удостоилось такого внимания у русского народа. И это вполне объяснимо: с IX по XIX век, или, иными словами, в течение тысячелетия, рыба была постоянным и чуть ли не основным продуктом питания населения России. Тем не менее то обстоятельство, что за последние 150 лет ее значение в рационе народа резко упало, а за последние 50 лет вообще практически сократилось до минимума, привело к почти полной утрате у современного русского человека представлений о былой роли рыбы и рыбных блюд в питании нации, а вследствие этого

забвение национальных традиций русского стола и деградацию русской рыбной кулинарии.

Появление с середины 50-х - в начале 60-х годов совершенно новых, ранее неизвестных населению пород морской рыбы и абсолютное неумение использовать ее рационально и кулинарно грамотно, еще более усугубило плачевную ситуацию в рыбной кулинарии, породив у новых поколений стойкое неприятие рыбных блюд, совершенно дискредитированных грубым, безграмотным исполнением в общепите. Между тем в 60-е годы по весьма низким ценам в продаже постоянно находились такие деликатесные породы морских рыб, как нототения (хищнически выловленная за 5-6 лет совершенно бесследно), сквама, замечательная исландская и шотландская (красная) сельдь, а также нежнейшая и чуть ли не бесплатная балтийская салака (знаменитый шведский "стрёмминг"!), на которую русские хозяйки не обращали внимания из-за ее небольших размеров и которой исключительно кормили своих кошек, оставляя подавляющую массу этой прекрасной рыбы залеживаться на прилавках и тухнуть. Никакой просветительно-кулинарной работы с населением о том, что и как можно готовить из этой рыбы, к сожалению, не велось. И период, который мог стать началом нового расцвета русской рыбной кулинарии, прошел даром, не оставив в бездарных, обленившихся и забывших свои национальные традиции, равнодушных ко всему массах ни малейшего следа. Превосходное, первосортное пищевое сырье тухло и гнило, затем привычно списывалось в мусор, захламляло мусоропроводы и городские свалки, распространяя зловоние и вызывая новые приступы недовольства ленивого народа "этой проклятой тухлой рыбой". Но покупать своевременно свежую рыбу, терпеливо готовить из нее вкусные блюда население упорно не хотело. Придиралось ко всему: к необычной форме и внешнему виду (почему круглая или очень длинная - это о солнечнике и рыбе-сабле), к цвету (почему такая черная - это об угольной рыбе), и особенно к "колючкам", отказываясь разделывать всякую морскую рыбу с острыми плавниками и с жесткой кожей. То, что плавники надо было отрезать ножницами (быстро и удобно!), и то, что кожу у морской рыбы надо обязательно снимать, никак не хотели понять и исполнять, предпочитая вовсе отворачиваться от незнакомого продукта. Так, по тупости и безграмотности, по лености и упрямству населения был упущен редкий исторический шанс возрождения русской рыбной кулинарии и рыбного русского стола.

Какие вкуснейшие, изысканные блюда я тогда готовил! И всего за какие-то ничтожные 80 копеек или 1 руб. 15 коп.! Сейчас,

в конце 90-х годов, нечто в пять раз более худшее можно получить у "Максима" или в "Метрополе" только за 100 долларов! Конечно, нототении вам не подадут и за 300 долларов. Ее нет, и я лишь во сне могу вспоминать ее неповторимый вкус, еще более нежный и душистый, чем у осетрины! А вот в 60-х годах нототению не брали, а брали (вот идиоты!) - тощего невкусного хека, только из-за того, что он по внешнему виду был похож на пресноводную рыбу, а нототения - не была. Как это было по-русски: не суть, не сущность была важна людям, а видимость! И именно эта психологическая черта русских конца XX века стала причиной всех бед страны: как мотыльки, люди не раздумывая полетели на яркий новый, еще не проверенный "свет" "демократии" и сразу же... сгорели, причем увлекли в этот пожар всю страну. Ибо привлекло "яркое и красивое внешне", а о том, что в своей сути - это гнилое и вредное, - даже не подумали. Так было и с морской рыбой: колючки и темный цвет кожи людей беспокоили, а о том, какого вкуса мясо - они и знать не хотели. Но ведь кожу и колючки сразу же выбрасывают после разделки, а мясо готовят и подают на стол. Но даже в такой простой ситуации люди не смогли разобраться, что же важнее - кожа или мясо?! Так чего же было ждать от такого народа? Как он мог разобраться в политиках? Конечно, выбирал по внешним признакам: статный рост, красивая укладка седых волос, манеры "своего мужика в доску". А о том, что скрывается под этой укладкой волос, какова сущность этого человека, совершенно не думали.

Надо ли после всего этого удивляться, что не заметили нототению?

Рыбные блюда принадлежат к любимым блюдам моего меню. В него входят все первые рыбные блюда - различная уха, калья, рыбные супы, солянки рыбные, рыбные молочные супы, а также юрма и шар-уха.

Рыбные вторые блюда также разнообразны в русской кухне.

Это - паровая рыба, отварная рыба, жареная, запеченная натурально в собственной чешуе и запеченная в сметане на сковородке.

Но это еще не все: в состав вторых рыбных блюд входит фаршированная рыба (один карп с грушами по-швейцарски чего стоит!), тельное, рыба, запеченная в молочно-яичной смеси по-эстонски, а также рыба, отваренная в белом сухом вине по-французски.

Все это - прекрасные блюда, которые я сохраняю в своем меню. Кроме того, изредка можно попробовать и восточные виды приготовления рыбы: шашлык из осетрины по-азербайджански и плов из рыбы с урюком и изюмом на кунжутном масле по-

огурджалински (туркменски).

Однако рыбная кулинария на этом не кончается. Для закусок, а также в сочетании с горячей отварной картошкой, можно использовать все виды рыбных копченостей: от леща и сельди до осетрины и севрюги горячего копчения. Однако многих видов рыбы мы, жители России, уже никогда не получим: они оказались после развала СССР за границей.

Это - крымские, черноморские бычки, азовские, керченские пузанки, каспийские заломы, закавказская шемая, армянский (севанский) ишхан, грузинская хромуля, азербайджанский шип.

К счастью для русской кухни, сохранился весь североморский регион, откуда зимой всегда поступает сезонная рыба, также не всегда замечаемая потребителем. Между тем я стараюсь не пропустить североморскую треску (мелкую и очень вкусную, особенно при зажаривании), мезенскую навагу, которую тоже жарят или приготавливают из нее особый наважный суп с кнелями.

Таким образом, при желании и при регулярном посещении крупнейших столичных рыбных магазинов - на Тверской и на проспекте Мира ("Океан") можно обеспечить себе достаточно разнообразный рыбный стол.

Овощи и зелень

Мое отношение к овощам и зелени всегда было позитивным, но это вовсе не означало, что я считал возможным ограничивать свое питание только ими. До войны, в 30-40-х годах, сам ассортимент овощей в государственной торговле был весьма ограничен: лук, картофель, свекла, огурцы, редис, капуста, морковь, петрушка, укроп. Поэтому главным применением овощей были супы первые блюда. Из самостоятельных чисто овощных блюд существовали только картофельное пюре, винегрет, жареная картошка с луком и капуста тушеная. Но и они большей частью употреблялись как гарнир. Зелень - петрушка и укроп также применялась исключительно в супах и для сдабривания отварной картошки.

Послевоенное время ознаменовалось сильным развитием огородничества, вследствие чего резко стал расширяться ассортимент поступавших в продажу овощей, в 60-е годы в основном на колхозных рынках. Массовым овощем стали помидоры. Появились кабачки, баклажаны, кольраби, стручковый перец-паприка, чечевица, фасоль. Это дало возможность расширить ассортимент и чисто овощных блюд, и гарниров: отварная фасоль с луком, фаршированные морковью, помидорами и рисом болгарские перцы, лобио, фаршированные мясом и рисом кабачки, жаренные в сметане, салат из свежих

огурцов с помидорами в сметане.

Что же касается собственно зелени, то ее ассортимент остался прежним. Пришлось самому выращивать базилик, чеснок, чабер, кресс-салат, фенхель, сельдерей, благо с семенами этих культур дело обстояло благополучно: их мало кто покупал.

Пряную зелень я использовал и использую не только для ароматизации салатов, супов и вторых блюд, но и в чистом виде, как "сопровождение" хлеба и острых сыров. Для этого удобен именно армянский лаваш, в лист которого можно завернуть несколько стеблей пряных растений, тонкий кусочек брынзы или рассольного сыра и... откусывать от этой "трубочки". Получается острая и одновременно свежая закуска. Но основное применение сырых пряных трав в их натуральном виде возможно только как сопровождение мясных блюд, блюд из дичи и домашней птицы. Именно так эти пищевые растения применяются в восточных кухнях, откуда они и стали известны в Европе.

Поэтому возникает известная взаимозависимость: хочешь полноценно и вкусно ощущать своеобразие и свежеть сырого зеленого "корма" - готовь соответствующие ему жирные, острые мясные блюда. Просто так жевать траву, даже пряную, даже восточную и даже дорогую, - все-таки человеку малосвойственно. Удовольствия от этого не возникнет. Хоть ты тресни! Но совсем другое дело, когда вы складываете пучок "травы", состоящей из нежно-зеленых стеблей чеснока, темно-зеленых перьев лука, иссиня-бордовых веточек базилика, мясистых стеблей кресс-салата и остро-пахучих, суховатых чабера, обертываете этот "букетик" двумя оборотами листа лаваша и, насадив на вилку другой рукой кусок ароматной, дымящейся, жирной и тающей во рту баранины, откусываете сразу после баранины от вашего "букетика" и ощущаете, как свежая, сочная и островатая зелень смешивается с ароматом жирной баранины в непередаваемую никаким воображением гамму и, вбирая, поглощая, очищает собой жир, превращенный в нежную, ароматную эмульсию. Тогда очень хочется сделать глоток кисловатого, терпкого сухого вина и оросить, довершить им этот апофеоз запахов и вкусов.

Так что по-настоящему оценить вкус овощей может отнюдь не вегетарианец, а нормально питающийся всеми продуктами, исторически усвоенными людьми, человек.

В последнее десятилетие совершился подлинный переворот в области ассортимента овощей и трав, предназначенных для еды.

Сейчас на рынках и в магазинах столицы можно встретить практически любые овощи, применяемые в мировой кулинарии. Перестали быть экзотикой спаржа, мангби, брокколи, топинамбур, эндивий, шалот, цуккини и другие "заграничные"

овощи. Из пряной зелени также можно найти почти все, что пожелаешь. Но значение этих компонентов в реальном питании людей не следует переоценивать. Не только в количественном отношении экзотических овощей требуется весьма мало, но по своим вкусовым данным они будут всегда редкими гостями на нашем столе. Большинство из них притягивает внимание людей как "полезные", а не вкусные. Но я, например, просто не хочу использовать в своей кухне, в своем личном меню ни топинамбур, ни эндивий, ни даже брокколи, сколько бы их ни рекламировали. Пробовал. Приготавливал. Не понравилось. Не вкусно. Все это пресное, "полезное" не идет ни в какое сравнение ни с нашей квашеной капустой (обязательно с антоновкой и клюквой!), ни с солеными по-русски огурцами (обязательно со смородиновым листом!), ни, наконец, с кавказскими маринованными острыми перцами, чесноком, виноградными листьями для долмы и с молдавскими квашеными баклажанами. Лучшее кулинарное использование овощей - в солениях и квашениях. Так я считаю на основе своего кулинарного опыта. Кроме того, не следует злоупотреблять и сырыми овощами. Сырой хороша только пряная зелень и в первую очередь лук и чеснок, крессы. Корнеплоды же надо отваривать, а также жарить, что у нас не принято.

Между тем жареная свекла, морковь, кольраби, редька - это прекрасные, вкуснейшие блюда. В таджикской кухне они - постоянные и нормальные. Но и тут должно быть добавлено хоть чуть-чуть мяса или домашней птицы. Для акцента. Для пищевого оттенка, для создания радости от неожиданного вкуса. Иначе зачем тратить время на искусное приготовление, не получая взамен радости новизны?! Ведь именно в этом смысл создания разнообразного питания, разнообразного меню, где обязательно должно быть место для неожиданностей.

Существуют корнеплоды, которые у нас в России не появляются в продаже даже сейчас. Хотя они вовсе не относятся к экзотике. Это - брюква. Я обошел в 1997 и 1998 годах все рынки Москвы и не нашел брюквы. Между тем во всей Восточной и Северной Европе - это рядовой, обязательный овощ. В Англии и Шотландии брюква также в большом почете. И это понятно. Из брюквы можно приготавливать одно из редких для овощей самостоятельных блюд: брюквенное пюре. Мы знали и знаем до сих пор лишь картофельное пюре, которое, кстати, у нас вырождается как кулинарный шедевр.

Брюквенное пюре обогащает овощной стол. Оно расширяет наши представления об овощном вкусе. Оно позволяет разнообразить наше меню, и как нестандартный гарнир, и как главный компонент в мясных блюдах. А для поклонников

вегетарианства она может стать и хорошим основным блюдом.

В заключение скажу еще об одном "забытом" национальном русском овоще или, вернее, об ограниченности и неправильности его употребления.

Речь идет о хрене. Дело в том, что большинство потребителей приобретают хрен уже в готовом виде, в банках. Причем производителем такого продукта выступает не российское предприятие, а какое-нибудь заграничное латвийское, литовское, польское, венгерское и т. п.

Короче говоря, хрен делает тот, кто его не ест, кто об его употреблении не имеет представления. Отсюда полное искажение характера этого продукта. Его разводят уксусом, окрашивают свеклой, ликвидируя полностью характерный аромат, вкус и саму сущность - питательность и остроту. Хрен должен быть "злым", то есть продирать до мозга костей в буквальном смысле этого слова. Но не ощущаться ни пищеводом, ни желудком. А это возможно лишь при его правильном приготовлении, каждый раз заново, из свежих корней. Такой хрен обязательная приправа, неотъемлемая при еде любого рыбного блюда, особенно холодного, - отварной, заливной, запеченной и горяче-копченой красной рыбы. Есть севрюгу или осетрину без хрена - значит совершенно не понимать, что ты ешь. Это - полное неуважение к осетрине, белуге и севрюге как к деликатесному и одному из главных национальных продуктов русской кухни.

Но попробуйте найти хороший хрен на наших рынках, где ныне торгуют вовсю импортной спаржей или брокколи! А если и найдете, то обязательно некондиционный, испорченный. Дело в том, что сейчас пошла мода на "культурное обслуживание" покупателей, на "цивилизованные формы" торговли. Поэтому все овощи теперь моют: картошку, морковку, свеклу, чтобы они были красивее, привлекательнее. Моют, между прочим, в унитазах платных уборных, расположенных при рынках. А где же еще? - как спросила меня торговка, которой я указал на недопустимость такой "гигиены" и "культурного обслуживания". Но мытая картошка это перетерпит, да и мы тоже: просто придется срезать кожуру потолще при чистке. Но хрен такой процедуры не выносит: промыть хрен в воде, а затем выставить его на воздух на прилавке это означает полностью испортить продукт: весь его "дух", вся его прелесть, вся его "хреновина" просто улетучится! (О том, что он чутко воспримет аромат унитаза, я уже и не говорю, ибо снявши голову, то есть уничтожив суть хрена, нечего уже плакать о "волосах", то есть о его былом запахе.)

На этой скорбной ноте я и закончу обзор моего отношения к овощам и зелени. Я их люблю. Они занимают постоянное и

почетное место в моем меню. Но они, к сожалению, проходят столько рук и пертурбаций, прежде чем попасть на мой разделочный стол, что я лично предпочитаю не употреблять их сырыми, а варить и жарить, тушить и квасить, сушить и мочить, превращать в пюре и кабачково-баклажанную икру.

К сожалению, это можно делать не со всеми. С хреном, например, невозможно. Ибо весь смысл его употребления в кулинарии состоит в том, чтобы он приготавливался сырым, свежим, незамаранным и не после того, как его промыли в базарном унитазе.

Крупы, зерно, мука

Изделия из этих продуктов занимают немалое место в моем меню. Они используются и для создания тестяных блюд и каш, а также как вспомогательные средства при создании ряда других блюд. Практически обойтись без зерна, круп и муки в кулинарии невозможно ни минуты. О комбинациях круп, об использовании различных видов муки подробно сказано в книге "Моя кухня". Все упомянутые там отдельные блюда постоянно входят в мое повседневное питание, в мое меню.

Жиры

Прежде чем говорить о своем отношении к жирам и к их использованию в собственном питании, а также в процессах кулинарного приготовления блюд, которыми я пользуюсь, необходимо рассказать о самом понятии "жиры" и о том отношении, которое существовало к жирной пище веками у русского народа. Иначе многое современному поколению "россиян" будет непонятно.

Самого понятия "жиры" до XX века не существовало. Оно возникло лишь в новейшее время. Зато существовали понятия "жирье" и "жирование", которых теперь нет.

"Жирье" означало в русском языке - раздолье, приволье, жизнь полной чашей. А "жирование", более употребительное в качестве глагола "жировать", значило отдыхать, покоиться, резвиться, жить в избытке, ни в чем не нуждаясь, роскошествовать, а также проматывать деньги, не считая их.

Сама же основа этих слов, их корень - "жир", писавшийся часто как "жыр", - означала первоначально в русском языке - "нажитое", причем то, что нажито сверх меры, или полное изобилие в доме и в пище. Остатком, рудиментом этих народных представлений о "жире" является сохранившаяся в нашем повседневном языке поговорка - "с жиру беситься", то есть быть чем-то недовольным, даже имея все, что необходимо.

Теперь, я думаю, должно стать понятным и современным людям, что в русском языке, и отсюда во всем русском

менталитете прошлых эпох, со словом "жир", как в его абстрактном, переносном смысле, так и в его вполне конкретном, частном, понимании, например при оценке "сала", "масла", были связаны только положительные, одобрительные представления и эмоции, или, иными словами, все "жирное" оценивалось как положительное.

Ныне же и в языке, и в психологии наших современников произошли столь сильные, коренные изменения, что "жир", "жирное", "масляное" воспринимаются и в конкретном, фактическом, и в абстрактном, переносном, смысле как явно негативные, неприятные, отрицательные понятия.

Перелом трудно точно датировать, как и всякие изменения в языке, происходящие постепенно, но его надо отнести к 60-м годам, к их началу.

Что же касается слова и понятия "жиры", относящегося целиком к кулинарной сфере, то они появились только в конце Первой мировой войны, в начале 1917 года, - еще при царизме и буржуазном правительстве Керенского, а укоренились уже в период Гражданской войны и после нее. Слово "жиры" возникло впервые в интендантских ведомостях как "технический термин", во время введения ограничений на продовольственное снабжение армии и тыла, когда впервые определялись основные позиции, по которым следует вводить рационирование продуктов. Этими позициями были признаны хлеб и крупы (I), мясо (II), сахар (III) и жиры (IV).

В "жиры" было включено все то, что подпадало под категорию различных пищевых масел, как животного, так и растительного происхождения.

Такое объединение, которое не удивляет ныне нас, людей конца XX века, было в 20-х годах еще новым, неслыханным, чуть ли не "революционным", и с "кухонной" и с лингвистической точки зрения. Ибо слова "жиры", ни как объединительного понятия, ни как множественного числа от слова "жир", в русском языке никогда дотоле не существовало. Для простых же людей, а также для кулинаров представлялось диким в начале XX века объединять свиное сало, сливочное масло, говяжий жир, то есть твердые жиры, с растительными жидкими маслами - прованским (как тогда именовали оливковое масло), с редко используемым подсолнечным, неизвестным в Великороссии, с конопляным молоком, применяемым крестьянством в своем быту, и с церковным ореховым и маковым маслами, идущими в пищу, а также с деревянным маслом (оливковое горячего жома) для лампад.

Современному поколению даже трудно себе представить,

насколько непривычным и диким было первоначально для обычных людей это объединительное понятие "жиры". Его считали временным, канцелярско-бюрократическим, складским термином. Ибо веками в русском сознании существовала целая "китайская стена" между скоромной жирной, масляной пищей (т. е. с салом, сливочным маслом) и тощей, постной пищей, использующей не масла, а олии, как по церковно-славянской терминологии именовались растительные жиры. Эти два вида пищевых продуктов были веками противопоставлены Церковью как антиподы, как несовместимые противоположности, и их объединение казалось многим даже кощунственным и недопустимым, а потому как бы "временным".

Но последующие события - Октябрьская революция, Гражданская война и установление в России советской власти, - лишившие Церковь былого авторитета и влияния, реабилитировали и само употребление слова "жиры", сделав его и привычным, приемлемым и... даже положительным и желанным.

Поскольку именно в период Гражданской войны, а особенно в период голода 1920- 1921 годов, в жирах ощущался особый недостаток и поскольку именно их отсутствие затрудняло восстановление сил отощавшего населения, их престиж, желательность их приобретения достигли в первой половине 20-х годов своего пика, кульминации. Никогда еще прежде древнерусское значение "жир" в смысле "богатство" не воспринималось столь естественно и столь адекватно, как в 20-е годы.

Интересно, что уже после Второй мировой войны норвежские помощники "миссии Нансена", снабжавшие продовольственными посылками русскую интеллигенцию в 20-е годы, вспоминали, что русские барышни из дворянской и буржуазной среды, которых, как "голодающих", подкармливали тогда благотворительные организации Европы, приходя за продовольственными посылками в распределительные пункты, первым делом спрашивали: "А жиры там есть?" И получив утвердительный ответ - просто расцветали.

Дело в том, что, не разбираясь в буржуазных благотворителях, русские получатели посылок (они давались по спискам) уяснили быстро одно: одни посылки включали разнообразные продукты - крупы, сахар, жиры (или молоко), а другие - только муку и кукурузные хлопья. Последние были американскими посылками АРА, принципиально не включавшими "жиры", как предметы роскоши.

Но русские получатели ценили только жиры! И за ними "охотились". Положительное, то есть традиционное для русского народа, отношение к жирам сохранялось и даже усиливалось все

советские годы - в 30-х годах, когда они выдавались по карточкам, в 40-х и в 50-х, когда они стали совсем доступными и свободными для приобретения в любом количестве.

Но с 70-х годов начинается перелом. А затем в 80-х вообще медики начинают целую кампанию против употребления жиров, и в 90-х развертывается и рекламируется последовательная борьба против ожирения, сопровождаемая и подкрепляемая социальной обстановкой: дороговизной и недоступностью для низкооплачиваемых слоев населения покупать достаточное количество жиров. Но теперь этот недостаток уже трактуется как благо, как счастливая возможность избежать ожирения, сердечных болезней. Отношение к жирам в обществе резко изменяется на отрицательное. Они кажутся противными, ненужными, вредными. Они сознательно исключаются из рациона, вычеркиваются из меню даже обеспеченных, богатых людей. Словом, начинается перегиб "палки" в противоположном направлении.

Мои личные отношения с жирами складывались так.

До войны я их получал в ограниченном количестве: вначале, до 1934 года, они были по карточкам, и по своей детской карточке я получал 250 граммов сливочного масла в месяц. Считал, что вполне достаточно. После 1934 года употреблял тоже только сливочное масло, которое во второй половине 30-х годов было просто замечательным. Тогда оно еще никак не называлось, но фактически Москва снабжалась только вологодским маслом (название это ему присвоили лишь в 70-х годах). Брали его немного, чуть больше того, что привыкли получать по карточкам, я думаю, по грамм 400 на месяц или максимум 500 граммов. Но покупали, в частности, в нашей семье только сливочное. Маргарина и маргогуселина, очень дешевых тогда, в нашей патриархальной семье не признавали. Лучше меньше, но только натурального масла.

Употребляли масло всегда одинаково - на хлеб, особенно когда ели соленую рыбу, и в каши, особенно в гречневую. На масле практически ничего не жарили. Варили и пекли. И когда пекли, то масло употребляли еще и в пироги. На сливочном масле делали тесто. Таким образом, растительное масло употреблялось сравнительно мало. Во-первых, в салаты и винегреты в качестве заправки. Да для заправки селедки с луком. На растительном масле не жарили, ибо, как в большинстве других семей, делать этого не умели. Теперь-то я знаю, что искусство жарить на растительных маслах никогда не было известно в России. И если кто это делал, то только татары, то есть татарские повара. Если же в русских семьях пытались жарить на растительных маслах, то

делали это плохо, неграмотно и получали невкусную еду. В нашей семье этого никогда не пытались делать.

Растительное масло употреблялось только в сыром, натуральном виде, к определенному числу традиционных блюд. И это, думаю, спасло мое здоровье на многие годы вперед. Ибо ничего нет вреднее безграмотно приготовленной пищи. Важны, подчеркиваю, не продукты, а характер приготовления.

Таким образом, до войны я получал жиров немного, но зато всегда правильных. Причем изредка, на новогодние праздники, бывали и такие жирные блюда, как жареный гусь с антоновскими яблоками и крестьянское соленое свиное сало. Так что с этими видами "жиров" я был знаком, знал об их существовании, но употреблял лишь эпизодически - один-два раза в году!

Во время войны я познакомился с другими видами жиров, которых не знал прежде, но зато те, которые знал до войны, более не встречал.

Обычно жиры клались в щи (суп) и кашу, так что, какими они были в армии, распознать было бы трудно, если бы, в связи с разными чрезвычайными обстоятельствами, не приходилось получать продовольствие сухим пайком или не вскрывать НЗ. Вот тогда старшина выдавал наряду с сухарями и сахаром еще банку тушенки или "жиры". Их характер менялся, в зависимости от исторической и военной обстановки. В 1942 году я получил в сухой паек какие-то крепкие, тусклые, желтовато-серые куски. Это был комбижир. Я видел (и, конечно, съел) его впервые. В конце 1943 года в сухой паек выдавали баночку очень белого маслянистого мягкого вещества. Это был американский лярд, искусственный жир на базе переработки свиного жира. Воспринимался тогда как роскошь. Но в конце 1944 года я получил сухим пайком хороший кусок в 500 граммов копченого свиного сала. Именно не крестьянского соленого, а копченого, с коричневой красивой кожицей, аккуратного и пахучего. Думаю, что это было трофейное немецкое сало или, может быть, скорее венгерское, захваченное при разгроме какого-нибудь крупного соединения противника.

Конечно, все виды "армейского сала", независимо от их качества, в то время приветствовались и съедались с огромным аппетитом, их разделяли на мизерные доли, растягивая удовольствие, насколько это было возможно.

Таким образом, на практике я понял, что редкое появление жиров действует стимулирующе. Они, как редкие гости, всегда желанны. Но не дай бог превратиться им в "постоянных гостей" на нашем столе! Они сразу же опротивеют. Этот вывод стал для меня руководящим в послевоенное время. С одной стороны, я не

избегал, не сторонился жиров, когда это было необходимо с кулинарной точки зрения. С другой - избегал употреблять их часто и тем более излишне. В результате такого отношения я перезнакомился и перепробовал всякие виды жиров, и животных и растительных, причем в основном в их кулинарном, а не буфетном применении. Я стал учиться различать жиры по их чисто кулинарным достоинствам, по их способности помогать превращению сырых продуктов в жареные, печеные, гриллированные, научился понимать, как они могут содействовать достижению разнообразия вкуса уже привычных продуктов. И я понял, в конце концов, что жиры нужны в кулинарии не сами по себе, а как важнейший вспомогательный продукт грамотного кулинарного производства. И в таком качестве жиры уже не страшны, ими нельзя "запугать" культурного, высококвалифицированного повара и кондитера.

Скажу коротко: жиров очень много, и все они годятся только для определенных целей. Надо их применять очень избирательно. Свиной жир нельзя использовать там, где предписано арахисовое масло. На сливочном масле нельзя жарить ни одно приличное восточное блюдо. Китайскую кухню нельзя правильно воспроизвести без кунжутного и соевого масла и т. д. и т. п.

Вот почему я в своей кухне, в своем меню употребляю без всякой опаски любые жиры там и тогда, где и когда они необходимы для грамотной кулинарной обработки того или иного сырья, того или иного блюда.

В целом рыбу лучше жарить на растительных жирах.

В тесто можно смело добавлять животные и растительные жиры и их смеси.

Овощи, наоборот, пикантнее и приятнее жарить не только на растительных маслах, но и на животном жире.

Наконец, мясо - любое - приобретает хороший вкус, если его жарят с добавлением к собственному жиру еще и небольшого количества разных растительных масел. В среднеазиатской кухне это будут подсолнечное и хлопковое масла, в африканской - арахисовое, в средиземноморской оливковое, в китайской - кунжутное и соевое. В украинской же кухне к свиному салу никогда ничего не добавляют, и именно поэтому эта кухня воспринимается как особо "жирная", грубоватая и однообразная в своих мясных блюдах.

Таким образом, без жиров в кулинарии, особенно в высокой, не обойтись. Они необходимы, но надо знать, как ими грамотно управлять и куда применять. Вот тогда они полезны!

Но и в застолье бывают ситуации, когда отсутствие жиров только искажает и обедняет еду. Я уже не говорю о непременном

применении сливочного масла к гречневой каше, без чего она не приобретает характерный для нее "русский" вкус. Но как, например, можно употреблять грибные кислые суточные щи без черного хлеба, намазанного сливочным маслом?

Без этого "антуража" почти половина вкуса самых распрекрасных щей просто пропадет, не будет четко выявлена.

А как обойтись без холодного, крепкого, ароматного, настоящего вологодского масла на русском закусочном столе, когда это масло крайне необходимо для акцентирования сразу двух продуктов - мягкого, свежего белого хлеба и всей рыбной закуски - икры, севрюги, семги, осетрины? Не говоря уже о том, что поскольку в этой ситуации обязательно должна присутствовать настоянная на лимонной цедре водка, то наличие сливочного масла необходимо и как умеряющее начало для смягчения алкогольного опьянения.

Я предвижу, что на все это мне одни скажут, что это снобизм, а завзятые пьяницы и вовсе не поймут, считая, что в таких ситуациях важно только пить, а ни о каком "вкусе" не думать. Но оба эти возражения я отведу простым указанием на то, что я признаю только культурную еду, а всякую пошлятину и элементарное нарушение гастрономических правил просто не признаю, как и вообще все ошибочное и вульгарное во всех иных областях жизни. Отведу я и третье возражение со стороны тех, кто возмутится, как это можно писать и рассуждать о вкусной, изысканной и правильной еде в октябре 1998 года, когда у многих людей вообще почти нечего есть.

Дело в том, что это самое ошибочное заблуждение, что в голодное время надо есть плохую и невкусную пищу. Как раз наоборот, когда еды мало, надо, чтобы вся она была как можно вкуснее и доброкачественнее.

Другое дело, что так не делают, что этому сопротивляются те, кто сбагривает как раз беднякам самое худшее по качеству, а бедняки с этим вполне соглашаются. На самом деле можно поступать и по-другому, если, конечно, обладать кулинарной грамотностью. Приведу совсем конкретный пример. У меня в кармане всего 10- 15 рублей. Что можно купить на них сейчас, когда паршивый пирожок на рынке стоит чуть ли не 10 рублей? Но я не покупаю разную гадость. Я подхожу к продавцу красной рыбы и прошу отрезать мне ровно 50 граммов от семги стоимостью 130 руб. за кг. Это обходится мне в 6 руб. 50 коп. - ломтик величиной с ладонь, толщиной в 4 мм. Небольшая луковица и пучок петрушки - еще 1 руб., а 100 граммов сливочного масла - 3 руб. 10 коп. Итого на существенную еду я истратил 10 руб. 50 коп.

От 15 руб. остается еще 4 руб. 50 коп. Я покупаю хлеб (зерновой) или полбуханки черного (соответственно - 1 руб. 80 коп. или 1 руб. 40 коп.) и 100 граммов мармелада фабрики "Ударница" (1 руб. 80 коп. или 2 руб. 10 коп.), то есть трачу еще максимум 3 руб. 90 коп., а в общей сложности все обходится в 14 руб. 50 коп.

Дома есть еще картошка и чай. Я прихожу и устраиваю себе маленький "пир": отвариваю картошку, густо сдабриваю ее луком, петрушкой и жирно намазываю 5-6 кусочков хлеба сливочным маслом. Все это ем с нежной, вкусной, свежей малосольной семгой, а затем запиваю густым ароматным чаем, сопровождая его мармеладом. Ведь на 100 граммов приходится целых 6 мармеладин. А мой сосед, не желая возиться и делать какие-либо усилия, покупает на те же самые деньги буханку черняшки за 3 руб. и 200-250 граммов самого дешевого сервелата за 46-49 руб. кг и ест их всухомятку.

Наедается он "досыта". Потом ищет, у кого бы стрельнуть на бутылку пива. И клянет судьбу, что ему не хватает на пол-литра, а вот "некоторые" хлеб с маслом едят! Каждому, как говорится, свое.

Вывод, по-моему, понятен: культурная еда. даже если в ней присутствую всегда "страшные" жиры, всегда будет вкусна, приятна, полезна, ибо она и доброкачественна, и разнообразна, и "малогабаритна", портативна.

От нее не "разжиреешь". А вот от неграмотной, плохой, обильной еды ожирение гарантировано.

Ягоды и фрукты

О них скажу совсем кратко. До войны я очень любил собирать лесные ягоды. После войны лишь в 1971 году впервые съел клубнику. Как ни странно, но практически я очень мало и редко ем фрукты. Особенно сырые. Не ем и не ел, за исключением всего двух раз в жизни - в 1951-м и в 1972 годах винограда. Сырыми употребляю только арбуз, дыни, гранаты и изредка антоновские яблоки и груши. Все остальное - в виде варенья и вяленых сухофруктов - изюм, инжир, курага, финики, чернослив. Варенье же варю круглый год - от одуванчиков в апреле - мае до фейхоа в декабре и грейпфрутовых корок в январе.

Сладости

Сладости играют великую роль в питании человека, и особенно в питании людей умственного труда. Они - непременный компонент нашего рациона, и совершенно не случайно, что у всех народов, во всех национальных кухнях они входят в меню обеда как непременный, обязательный третий член - третье блюдо. Между тем присутствие сладостей в суточном рационе, а также вообще в повседневном питании внеобеденного стола, за специальным чайным столом, а также в промежутках между едой, в качестве стимулятора во время работы, для весьма многих людей не выглядит совершенно необходимым. Считается, что без них вроде бы вполне можно обойтись, в то время как без других, так сказать, существенных продуктов не обойдешься. Отсутствие мяса, рыбы, овощей, не говоря уже о крупах и хлебе, воспринимается как сокращение, ущемление, нарушение нормального питания, в то время как без конфет или сахара вроде бы вполне можно просуществовать. Однако это впечатление обманчиво. Весьма часто оно покоится на том, что сладкое вводят в пищу вне обеда, между делом, но тем не менее оно включается в рацион. В то же время могут встречаться люди, которые либо трудно переживают отсутствие сладкого, либо почти не замечают такого отсутствия, слабо реагируют на него. Здесь проявляются отчасти особенности вкуса конкретных лиц, а отчасти - их чисто

физиологическая специфика.

Сошлюсь на наиболее знакомый мне личный пример. Можно считать, что я люблю сладости. Правда, не с детства, когда я их и получал-то не очень много и не часто, да и сам не проявлял к ним никакой особой склонности, а скорее с юношества. В этот период я почувствовал заметную потребность в сладостях, что, между прочим, определило и то, что в этом возрасте я ни разу не попробовал курить, как многие мои сверстники, а наоборот, приобрел к курению, табачному дыму и смраду стойкое отвращение.

В возрасте 25-35 лет я чувствовал острую необходимость в сладостях, особенно при напряженной работе, и просто не мог без них жить. А поэтому, когда речь шла о рационе, то включал в него сладости, порой даже за счет чего-то более существенного, например, вместо того, чтобы употреблять бутерброды с колбасой, запиваемые чаем, как это делали почти все, предпочитал пить чай с хорошими пряниками и вареньем, благо пряники тогда делали замечательные (так называемые "московские" и, еще лучше "любительские", которые исчезли из ассортимента в 70-х годах).

Однако, любя сладости, я почти никогда не ел шоколад, а тем более всяких снабженных шоколадной оболочкой или начинкой кондитерских изделий, в том числе мороженое в шоколаде, мармелад в шоколаде и т. д.

Точно так же избегал я, вполне естественно, не делая над собой никаких усилий, употребления какао и кофе. (Хотя изредка - раз-два в год - очень люблю выпить крепчайшего кофе - без всяких добавок.)

Между тем такие сладости, как мармелад (пластовый, яблочный), пастилу, зефир, варенье всех сортов, разумеется домашнее, свое, засахаренные фрукты, просто сухофрукты (изюм, курагу, инжир), халву разного рода (подсолнечную, арахисовую, тахинную), кос-халву, ойлу, нугу, рахат-лукумы, а также молочно-сливочные сладости - помадки, тянучки, консервированное молоко с сахаром - я ел, не ставя себе никаких ограничений, а просто сообразуясь с желанием и возможностями: помалу, но регулярно и постоянно. Кроме того, всегда, часто даже помимо обеда, люблю делать себе всевозможные компоты, фруктовые гущи, узвары, желе, сочетания фруктов с заварным сливочным кремом, - словом, всячески кулинарно обработанные и подслащенные фрукты.

Что же касается выпечных кондитерских изделий, то я не ел и не ем до сих пор никаких покупных печений, плюшек, ватрушек, пирожных, тортов, а приготавливаю для себя сам, в основном

разные национальные кондитерские изделия народных кухонь: пряники - от нюрнбергских до городецких, куличи, сырые и печеные пасхи, пахлаву, кяту карабахскую, овсяное печенье, венское тесто, датское кардамоновое печенье с изюмом, шотландский "мокрый торт" и т. д. и т. п.

В то же время практически никогда не употребляю бисквитных изделий, бисквитного, а также песочного теста, на которых базируются все "произведения" массовой кондитерской промышленности. И уверен, что систематическое употребление именно такого рода "сладостей" и порождает дурной, искаженный, примитивный массовый вкус. Люди привыкают, и их приучают к стандартности, однообразию "сладкой продукции" - либо шоколадной, либо бисквитно-песочной. Характерной особенностью обоих этих видов "сладостей" является наличие грубого, "направленного" вкуса изделий, обладающего способностью подавлять все тонкости и нюансы, а потому позволять людям нечувствительным не различать кулинарного брака или явной порчи продуктов, которые маскирует, "покрывает" примитивно-сладкий, "направленный" вкус.

Как нетрудно заметить, в мой рацион попадали лишь те сладости, которые базировались на фруктовом, ягодном, молочном и отчасти ореховом сырье, приготовленном кондитерскими методами на вываренном (кристаллическом!) сахаре.

Из такого сахара обычно уходят (испаряются или вытекают!) все вредные или побочные примеси сахарного производства.

Вот почему не случайно я "спокойно" ел эти сладости, а также конфеты леденцового типа, вроде "Барбариса", прозрачных монпансье, польских леденцов, фруктово-ягодных карамелек, а также таджикский кристаллический сахар - новот. Иными словами, вопрос о "национальном" или "производственном" происхождении таких сладких изделий для меня не стоял: все, что было изготовлено на основе кристаллического сахара и естественных продуктов растительного и молочного происхождения, было для меня в чисто пищевом и вкусовом, эстетическом отношении приемлемым. Отторжения в этих случаях не наблюдалось.

Как видно даже из этого беглого перечня, набиралась достаточно большая и разнообразная группа сладостей, где не было никакого присутствия шоколада, какао или кофе, и в них не ощущалось никакой естественной потребности. Я прекрасно обходился без шоколадных изделий.

Только с годами, впоследствии, когда можно было обобщить опыт 40-50 лет, оказалось, что систематическое сочетание всех

естественных сладостей, построенных без применения алкалоидных начал, содержащихся в какао и кофе, а тем самым и во всех шоколадно-кофейных изделиях, полученных промышленным путем, дает себя знать, обнаруживает свою безвредность, и даже пользу, как мягкий, естественный стимулятор жизненной активности, в то время как какаои кофесодержащие сладости служат для нагнетания временной, а точнее кратковременной, искусственной активности. Шоколадные сладости действуют как кнут, подстегивающий лошадь, в то время как фруктово-молочные сладости просто постепенно "подпитывают" организм и действуют, следовательно, длительно, постоянно, особенно при их систематическом употреблении. Поэтому весьма странно, что наши врачи настолько невежественны и просто невнимательны как люди, что стандартно выступают против "вообще употребления сладостей", не различая даже их качественного отличия друг от друга и совершенно не понимая сути их далеко не одинакового воздействия на наш организм и особенно на нашу нервную систему и психику. Это лишь еще и еще раз доказывает, что попытки медицины вторгаться в область кулинарии абсолютно необоснованны и должны быть, наконец, хоть к концу XX века решительно отвергнуты, как шарлатанские. Медики ничего не понимают в кулинарии и не могут в ней понимать, поскольку объектом их изучения является человек, его анатомия, а вовсе не свойства различных продуктов, а тем более их кулинарное превращение в совершенно новые сочетания веществ. Для того чтобы что-то понимать, разбираться в кулинарии, надо по крайней мере, как минимум, уметь хорошо готовить. Но укажите мне хоть одного-единственного врача в стране, который мог бы сам приготовить себе что-то, кроме яичницы! Да и то даже ее он сделает кулинарно неправильно.

Дилетантски распространяясь о "вреде сладостей" и давая совершенно пошлые обывательские рекомендации на этот счет, медики, как правило, даже не разбираются в существе разных сладостей, не понимают их различий. В то же время именно врачи начиная еще со студенческих лет не только употребляют, но и злоупотребляют куревом и алкоголем, хотя доказывать вредность для здоровья именно такого пристрастия даже не нужно. Все ясно и так, даже неграмотному. Именно в них - весь секрет человеческих слабостей, болезней и преждевременного старения. Вот и занимайтесь, господа врачи, их искоренением и не подавайте людям дурной пример.

А в кулинарию, в тонкое дело человеческого питания, в котором надо учитывать, а следовательно, и знать историю,

общественные условия, влияющие на питание людей, разбираться в составе пищевых продуктов, знать и ботанику, и зоологию, и историю происхождения домашних животных, вам, медикам, лучше и не лезть, ибо в данном вопросе вы не разбираетесь, не говоря уже о том, что готовить не умеете, а опыта наблюдений за развитием приготовления у разных народов у вас и вовсе не имеется, ибо откуда ему взяться. Для этого надо путешествовать, изучать этнографию, разбираться в географической среде и традициях народов разных стран, знать, наконец, иностранные языки и следить за зарубежной литературой по специальности, то есть по кулинарии. Обо всем этом врачи даже и не слышали. Где уж им судить о правилах питания?

Глава 5. О СОСТАВЕ БЛЮД МОЕГО МЕНЮ И КОЕ-ЧТО ОБ ЭКЗОТИЧЕСКИХ БЛЮДАХ

Из подробного обзора пищевого состава моего меню достаточно ясно видно, что практически нет таких пищевых продуктов, которые я бы сознательно дискриминировал и исключал бы полностью из своего рациона.

Даже какао, шоколад, яйца, колбасу, свиное сало, то есть те продукты, которые я не употребляю в чистом виде и к которым не испытываю ни склонности, ни почтения, я могу употреблять в некоторых случаях в процессе кулинарного производства как вспомогательные, дополнительные, второстепенные компоненты, когда это тесно связано с кулинарной необходимостью, например при следовании определенному рецепту. Но такое случается не столь уж часто.

В то же время так же ясно, что я предпочитаю по возможности самую тщательную кулинарную обработку всякого пищевого сырья, прежде чем употребить его в пищу. Это значит, что я люблю и считаю необходимым варить, жарить, выпекать, гриллировать, то есть подвергать горячей обработке большую часть пищевого сырья, а также непременно кулинарно обрабатывать и те продукты, которые можно съедать сырыми, без горячей обработки.

Это значит, что, например, сырые корнеплоды я употребляю только в тертом виде и в смеси из не менее трех корнеплодов с фруктами (антоновскими яблоками), также тертыми, либо сырую рыбу, но кулинарно обработанную в маринадах, соусах, с применением различных трав, пряностей, специй. Именно в таком случае "сырое" уже не просто сырое, а приготовленное и превращенное в удобоваримое блюдо. То есть такое блюдо, с которым желудку будет ровно наполовину, а то и более, облегчена работа. В этом и заключается смысл всякой кулинарной обработки пищевого сырья. На то мы и человеки. А

есть абсолютно сырую, необработанную пищу, будь то овощи или фрукты, рыба или сухое зерно, нам, людям, и нашим органам пищеварения вовсе не свойственно, неестественно, а следовательно, и в конечном счете - вредно.

Сохранение многообразия пищевого состава в рационе обеспечивает разнообразие питания - эту основу полноценного меню. Но кроме того, разнообразие пищи в еще большей степени, чем сырьем, обеспечивается композицией блюд и составом блюд конкретного меню.

Каков же состав блюд моего меню? Какова их преимущественная композиция?

Как уже неоднократно подчеркивалось выше, я считаю, что наиболее удачной композицией обладают национальные блюда большинства народов.

Поэтому я безоговорочно включаю лучшие блюда национальных кухонь народов России, бывшего СССР, а также Европы и Азии в состав своего меню.

В традиционных же европейских блюдах я стараюсь усложнить композицию на свой вкус и лад.

Так, например, я делаю различные овощные пюре (картофельные, кабачковые, гороховые, тыквенные, брюквенные), в состав которых, то есть в основу, включаю до 6-7 других растительных компонентов или добавок. Получается разнообразно, неповторимо и - главное - каждый раз по-новому вкусно, особенно потому, что пропорции я беру каждый раз произвольно, как выйдет.

Во-вторых, я употребляю все мыслимые виды каш, но также с разными растительными добавками. Идея берется от русских каш-заспиц, но состав в конкретных случаях видоизменяется, варьируется постоянно.

Так я делаю каши гречневую с грибами и с мясом, перловую - на молоке и сливках, а также на сале, кукурузную, в виде итальянской поленты, хорватской цицвары и молдавской мамалыги - с сыром и брынзой, с зеленью петрушки и сельдерея, а также нередко приготавливаю армянскую арису (пшеничная каша с курицей, искрошенной мелко), узбекские пловы и шавли (кашицы), пшенную кашу с тыквой и пшенную кашу по-казахски - с катыком и сметаной. Словом, от любой новой вариации я не отказываюсь и потому понятие "каша" в моем меню вовсе не связывается с чем-то надоевшим или приевшимся, привычным и обычным. Ведь имеются сотни каш!

О разнообразии рыбных блюд не стоит даже вновь повторять.

Рыба у меня на первом месте, но наиболее часто употребляю закуски, начиная от закусок из сырой рыбы по-корейски и

маринованной сельди по-шведски и по-китайски и кончая всеми сыро- и горячекопчеными рыбными деликатесами русской кухни.

Затем следуют суповые рыбные блюда - от ухи разного рода, включая и шар-уху, калью, ботвинью, рыбные солянки, а также рыбно-молочные супы. Отварная рыба (паровая) приготавливается всегда с картофельным или остро-хреновым пюре, равно как и заливная рыба и тельное. Жареной рыбы я употребляю меньше. Ибо не всякая для этого годится. Если морского окуня делаю преимущественно только отварным, то камбалу и судака предпочитаю есть только жареными. Точно так же не пропускаю случая сделать сезонное зимнее блюдо - жареную мезенскую навагу. Она ежегодно фигурирует два-три раза в моем меню.

Блюда из запеченной рыбы делаю тоже дифференцирование: лещей, особенно крупных, запекаю без всяких приправ, в соли. Они имеют свой, ничем не замутненный, непередаваемо приятный, естественный вкус.

Наоборот, карпа, рыбу нежную, но пахнущую тиной, сдабриваю десятками трав и перцев, а запекаю очищенным на сковородке, в духовке, полив обильно сметаной. Иногда делаю карпа по-швейцарски - начиненным грушами. Это тоже сезонное, позднеосеннее блюдо.

Из мяса и дичи предпочитаю делать жаркое. Баранину - тушить, запекая в герметически закрытой посуде в духовке.

Домашнюю птицу жарю и тушу по национальным рецептам. Из нее - только блюда разных национальных кухонь, преимущественно восточных.

Наконец, супы, составляющие непременный компонент моего меню, также предпочитаю либо рыбные, о которых уже упоминалось, либо национальные, и прежде всего русские.

Щи всех родов, кроме рыбных со снетками, у меня постоянно меняются. Особенно я люблю суточные щи из кислой капусты с грибами и копченой корейкой. Но без мясного бульона. Эти щи очень хороши осенью и зимой.

Борщи, свекольники, окрошки, мясные солянки также принадлежат к основному составу моего меню, в зависимости от сезона.

Наконец, летом я делаю в жару кисломолочные супы - чалопы, а также фруктово-ягодные супы и так называемые хлебные супы, по существу, особое кондитерское изделие.

Частыми и непременными блюдами моего меню являются разного рода русские пироги. Я делаю их не только на праздники, а практически ежемесячно два-три раза. Тесто для своих пирогов я предпочитаю делать из ржаной муки или смеси ржаной и

пшеничной и добавляю всегда в это тесто либо животное, либо растительное масло, что обеспечивает получение тонкостенного и хорошо пропеченного теста. Начинки же я стараюсь разнообразить так, чтобы они всегда были новыми и неожиданными. Наряду с традиционными русскими - из капусты, мяса, риса с яйцом - я постоянно сочиняю разные новые овощные, каше-рыбные и овоще-мясные комбинации начинок для пирогов и кулебяк, вроде гречневой каши с горбушей или манной каши с луком.

Все это составляет мое обычное месячное меню.

Кроме того, не очень часто, но довольно регулярно, и вовсе не по праздникам, а только по настроению, я люблю готовить для себя некоторые особо сложные или имеющие "многофигурную" композицию национальные блюда разных народов, где сохранились наиболее древнейшие кулинарные фантазии, связанные с мифологией.

Такие блюда обычно включают в свой состав либо мясо разных животных, не менее трех-четырех, либо не допускаемое в современной и всякой обычной классической кулинарии смешение в одном блюде таких непохожих продуктов, как "мясо и рыба", или "мясо, рыба и птица", или же "домашняя птица и красная дичь" (в армянской кухне - курица и оленина).

Многие из этих блюд упомянуты и подробно рассмотрены с приведением рецептуры и указаниями о порядке и особенностях приготовления в моих книгах и, в частности, в "Национальных кухнях наших народов". Поэтому я здесь не буду их повторять.

В общем тексте поваренной книги такие блюда не бросаются в глаза, ибо их очень мало. Да и прочитав даже не весь рецепт, а просто состав: рыбу и курицу в одном блюде, мало у кого возникнет желание сделать такое блюдо. Ведь представить себе вкус подобного "сочетания" мало кто может, но кажется, что ничего, кроме безвкусицы, от этого не получится. Так вот, именно эти блюда я приготавливаю для себя как самые интересные и самые вкусные, ибо они доставляют радостное, неожиданное кулинарное переживание, их занятно готовить, а это помогает, когда нужно, менять настроение, придавая дополнительный импульс жизни, вселяя уверенность и интерес к будущему.

Какие же это блюда?

Это - старинный карельский канунник и юрма. Оба они относятся к национальным кухням финно-угорских народов России и с XVI века стали почти "русскими", по крайней мере в двух крупнейших регионах России: в Карело-Мурманском крае, на Северо-Западе России и в Предуралье - на Северо-востоке России.

Наряду с этими блюдами, я люблю делать аналогичное им по

типу, но резко отличающееся по вкусу камбоджийское блюдо - "Суп трех принцев". Оно как бы подтверждает, что "смешение мяса, рыбы и птицы" зародилось в Центральной Азии, откуда вышли и урало-алтайские, а затем угро-финские народы, и с которой в религиозном отношении (буддизм) были связаны с глубочайшей древности и народы Юго-Восточной Азии, Индокитая. И хотя от Карелии и Чердыни, находящихся на далеком севере, до Камбоджи, берега которой омывает Индийский океан, пролегает огромное пространство двух континентов (Европы и Азии), тем не менее истоки наидревнейшей культуры народов этих "полюсов" совпадают. А что может быть древнее, какая культура способна быть древнее, нежели культура питания, культура пищи, культура еды, которая столь же стара, как и само существование человеческого племени?

Рецепт "Супа трех принцев", который я привожу ниже, взят из поваренной книги, написанной на французском языке принцессой Расми Собханой, родной сестрой Нородома Сианука, принца, премьер-министра, президента, а ныне короля Камбоджи (Кампучии). Книга, в которой отражена национальная кухня кхмеров, причем все ее парадные блюда, была составлена принцессой для "семейного пользования", то есть для потребностей королевского двора, и потому в нее были внесены все наиболее известные национальные блюда камбоджийского народа.

Принцесса написала свою книгу на машинке, но не издала ее ни в каком издательстве. Это было в начале 50-х годов.

В тяжелые для Камбоджи годы, когда ее охватили и эпидемии, и голод, принцесса Собхана продала эту книгу Красному Кресту США, который обещал за это оказывать Камбодже гуманитарную медицинскую помощь. Так, принцесса, находившаяся со своим братом, Нородомом Сиануком, в изгнании, старалась, чем могла, помогать своему многострадальному народу. Американцы сделали перевод этой книги на английский, но также на машинке, а затем Служба информации США издала параллельные английский и французский тексты ротапринтированным способом в ограниченном количестве экземпляров и стала продавать их в качестве символического знака различным организациям за предоставление благотворительной помощи для Камбоджи.

Некоторые организации и фирмы платили за один экземпляр такой книги по несколько тысяч, а порой и сотен тысяч долларов: кто сколько считал возможным. Разумеется, сама принцесса Собхана получила также несколько авторских экземпляров.

Позднее, когда Нородом Сианук вернулся в Камбоджу и стал президентом, вся королевская семья соединилась в Пномпене, и страна установила дипломатические отношения со многими странами, и в том числе с СССР, причем довольно тесные и дружественные. Именно тогда, в 1959 году, принцесса подарила один экземпляр своей книги жене первого советского посла в Камбодже - Екатерине Ивановне Абрамовой, с которой поддерживала отношения дружбы. Екатерина Ивановна завещала эту книгу после своей смерти мне, так как я был ее учеником, которому она преподавала еще в конце 40-х годов шведский язык, и она знала хорошо о моих кулинарных интересах. (Ее муж, посол СССР Александр Никитич Абрамов был до назначения в Камбоджу послом в Финляндии, а затем в Швеции и одно время заведовал Скандинавским отделом МИДа СССР, а потому знал меня, как скандинависта, и мы поддерживали контакт в течение по крайней мере двух десятилетий.)

Так, этим долгим и сложным путем книга принцессы Расми Собханы попала в мою кулинарную библиотеку в конце 70-х годов. Это большая редкость, особенно в нашей стране, где этой книги нет даже в главнейших государственных библиотеках. Почти неизвестна она и на Западе, где попала не к специалистам-кулинарам, а в архивы различных фирм или к отдельным американским миллиардерам и мультимиллионерам, выступавшим в качестве благотворителей, и ими, конечно, не используется никак, и если не выброшена за ненадобностью, то пылится ныне где-то в чуланах. (Впрочем, я не уверен, имеются ли в американских небоскребах чуланы?)

Самое же несправедливое заключается в том, что книга принцессы Расми Собханы, - а это прекрасное и квалифицированное произведение кулинарной литературы, причем первое в истории камбоджийской кухни, - так и осталась не зафиксирована в книжной летописи ни США, ни Франции, поскольку она не печаталась в типографиях ни одним издательством этих стран, а была опубликована Службой информации США (U.S. Information Servis), как служебный внутренний материал, на ротапринте. В Камбодже, конечно, книга известна и, вероятно, имеет все же камбоджийское издание, на кхмерском языке, хотя и это пока только вероятное предположение.

Из этой книги я хотел бы привести рецепт "Супа трех принцев" как пример очень древнего ритуального блюда. В основе композиции блюда лежит сказка, или, вернее, легенда о трех принцах, повелителях трех миров: мира лесов и полей, мира животных, млекопитающих; мира водной стихии - океанов и

морей и их обитателей - рыб, креветок, крабообразных, моллюсков и т. д.; и мира воздуха и его обитателей - птиц, пернатых. Поэтому в этот суп попали бегающие по земле, плавающие в воде и летающие по воздуху или по крайней мере имеющие крылья.

В качестве "мяса" используется свинина.

В качестве "рыбы" - макрель (скумбрия) и креветки.

В качестве "птицы" хорошо бы использовать фазана или цесарок, но для европейцев принцесса разрешает заменять их цыпленком.

Итак...

"СУП ТРЕХ ПРИНЦЕВ" ("САМЛА БЕЙ КРАСАТ")

Мясная часть: 1 цыпленок

300 г свиной корейки

(свежей) - чистого веса

1 макрель (свежая)

3 крупные креветки

Овощная часть:

1/4 кочана капусты

3 ст. л. нарезанных листьев петрушки

3 ст. л. нарезанного лука (зеленого)

1-1,5 ст. л. с верхом нарезанного чеснока (кашка из чесноковыжималки)

Другие компоненты:

2 яйца

соль - по вкусу

черный и белый перец - по вкусу

вода - 1,25 - 1,5 л

Подготовка продуктов:

1. Цыпленка, даже покупного импортного и очищенного, все же обязательно обмыть, обтереть насухо мукой и опалить. Затем срезать все мясо с костей. Отложить в отдельные тарелки. Филейные части - в одну, кости с кожей - в другую.

2. Рыбу, креветки очистить от чешуи и кожи, филе - отложить, очистки выбросить.

3. Филейные части цыпленка, рыбы, креветок нарезать одинаковыми по размерам маленькими, по возможности ровными кусочками. Сложить каждый сорт в отдельную чашку. Отставить в холодильник.

4. Нарезать лук и капусту. Лук - мелко-намелко, капусту - как обычно для супов, щей (можно на шинковке), но затем обязательно разрезать длинные полосы на куски длиной не более 3-4 см.

5. Яйца взбить, поставить в холодильник.

Приготовление:

1. Из костей и кожи цыпленка (курицы) плюс свинины сварить бульон.

2. Пока бульон варится, "обжарить" на заранее нагретой сковородке чеснок, не ставя эту сковородку на огонь.

3. Всыпать согретый чеснок в бульон сразу же после закипания воды.

4. Через 5 минут добавить петрушку в бульон, затем - лук.

5. Примерно минут через 20-25 после начала варки из бульона вынуть свинину. Варку бульона временно прекратить.

6. Нарезать сваренную (или полусваренную) свинину на одинаковые по размеру маленькие кусочки, аналогичные предварительно подготовленным кусочкам цыпленка и рыбы.

7. Поставить вновь бульон на огонь, положив туда нарезанные кусочки свинины, затем, когда бульон вновь закипит, ввести в него сырое мясо цыпленка, а через 5-7 минут - рыбу и, наконец, еще через 3- 4 минуты креветки.

8. Проверить готовность кусочков мяса: свинины, цыпленка, рыбы, выловив из бульона по кусочку каждого. Если мясные компоненты сварились, засыпать капусту (заранее подготовленную). Одновременно положить черный перец, белый перец и посолить.

9. После готовности капусты огонь выключить, суп плотно закрыть и дать настояться 7-10 минут.

10. До того как закрывать суп, отделить от него чашку бульона, дать ему чуть остыть (но не ниже 40°) и затем смешать с взбитым яйцом, очень интенсивно размешивая и не давая яйцу коагулироваться (свернуться), чтобы получилась гладкая эмульсия.

Затем в яичную смесь добавить еще пару столовых ложек бульона, интенсивно размешивая, чтобы быть уверенным, что и при более высокой температуре яично-бульонная смесь не свернется.

Это можно повторить еще раз или два. (Поэтому - чашка, а вернее пиала, в которой приготавливается эта смесь, должна быть большой.)

11. Затем влить яичную смесь в бульон, быстро-быстро ее размешивая, и, убедившись, что она распустилась равномерно в бульоне, поставить его буквально на 2-3 минуты на очень слабый огонь, все время помешивая, чтобы полностью достичь единства суповой и яичной массы и по температуре, и по консистенции.

12. Затем огонь выключить, выдержать под крышкой суп еще 3- 4 минуты и только после этого подавать на стол.

13. Едят этот суп не с хлебом, а с отварным рисом.

Конечно, как и юрма, такое блюдо, как "Суп трех принцев", весьма трудоемкое. Оно требует не только большого времени для приготовления, но и особой тщательности при обработке сырья, а также много вспомогательной посуды, и поэтому им можно заниматься лишь тогда, когда к этому есть особое расположение и ситуация, при которой знаешь, что тебе не надо никуда спешить и тебе никто не помешает спокойно и тихо заниматься этим блюдом.

Кстати, сложность и трудоемкость - характерная особенность всех блюд азиатских кухонь. Все они обычно готовятся всей семьей, а семьи в странах Азии всегда большие - порой до 12- 16 и более человек.

Даже современные городские семьи азиатской интеллигенции насчитывают не менее 5-7 человек. Вот почему исторически так и сложилось, что кулинарные процедуры в азиатских кухнях сложные, рассчитанные на одновременную работу сразу нескольких членов семьи, а не одной хозяйки. Так, структура семьи наложила серьезный отпечаток на характер национальных кухонь и на всю психологию людей в странах Азии, являющихся наследниками великих древних цивилизаций и привыкших к тщательному, терпеливому, добросовестному исполнению, проникнутых смирением и уважением к тому делу, которым они занимаются.

Наоборот, в Африке психология людей совершенно иная. Здесь характерной чертой является как раз нетерпеливость, стремление сделать все как можно быстрее, ибо люди привыкли к тому, что все вокруг них, в том числе и продукты питания, всегда бывает готовым. Где еще в мире, в каких странах, можно найти не только изобилие фруктовых деревьев с сочными, зреющими в любое время года, вкусными и питательными плодами, но и разнообразные злаки, корнеплоды, орехи в мягкой скорлупе, а также такие поистине сказочные растения, как хлебное дерево.

Не удивительно, что африканские кулинары проявляли нетерпеливость при изготовлении своих мясных блюд и стремились ускорить готовность мяса вопреки всем законам его длительной варки, изыскивая для этого свои, только ими применяемые приемы.

В качестве примера приведу второе мясоовощное блюдо, распространенное во всей Западной, Экваториальной и Центральной Африке, независимо от национального состава населения этих стран. Это, между прочим, общеафриканское блюдо (исключая Северную Африку - страны Магриба и Южную Африку - ЮАР и другие территории, населенные банту, зулусами, бушменами и готтентотами). Оно принадлежит также к самому

любимому блюду африканских студентов в России, ибо легко и быстро приготавливается, но, несмотря на это, имеет прекрасную консистенцию и вкус. Называется оно в Западной и Экваториальной Африке "тигадегена" и считается таким же национальным блюдом, как у украинцев борщ, в Мали, Сенегале, Гамбии, Гвинее и Чаде.

Иногда я готовлю его, и оно, так сказать, принадлежит тоже к моему меню. Вот его рецепт.

ТИГАДЕГЕНА

1 кг мяса: допустима говядина, но лучше всего баранина, пусть даже очень жирная

0,5-0,7 стакана любого растительного масла

1-1,25 кг разнообразных овощей: морковь, капуста, тыква, кабачки, цветная капуста, болгарский перец, помидоры, лук (много лука)

пряности: черный перец (вместо положенного в Африке - гвинейского перца, которого у нас нет), можно добавить также чуть-чуть ямайского перца и сделать смесь обоих перцев.

Вносятся всегда, исходя из вкуса едоков. Но не менее 1 ч. л. без верха (молотой смеси) как можно больше пряных трав: укропа, базилика, петрушки

кетчуп - от 0,5 стакана и выше (по вкусу) соль и лавровый лист, чеснок - по вкусу арахисовая паста - пакет (100-150 г) или 200 г рис - 2-3 стакана.

Подготовка:

1. Мясо нарезать на куски, чуть крупнее, чем для гуляша (вдвое) и обжарить в перекаленном растительном масле, не менее 10-12 минут, все время переворачивая.

2. Овощи нарезать также на примерно одинаковые кусочки, но морковь на тонкие, а кабачки (и другие быстроваркие) на более крупные куски.

3. Если нет готовой арахисовой пасты (в спецпакетах), то приготовить ее самостоятельно, пропустив через мясорубку с мелкой решеткой 2-3 стакана арахиса.

Приготовление:

1. К подготовленному мясу, после его обжаривания в течение 12 минут, добавить лук, помидоры, влить кетчуп, внести перец и соль (чуть-чуть) и, разогрев все это в течение 2 минут на сильном огне, влить сверху равномерно арахисовую пасту, так, чтобы она покрыла все ингредиенты тигадегены, а затем тщательно перемешать все содержимое котла равномерно.

2. Кипятить на умеренном огне, прикрыв неплотно крышкой хотя бы на первые пять минут. Затем следить, пока на поверхности смеси мяса и овощей не заблестит прозрачная,

словно лакированная, масляная пленка.

3. Сразу же после появления этой пленки всыпать остальные заранее подготовленные овощи, перемешать, чуть прибавив огонь.

4. Затем сразу же влить горячей воды (кипяток) до покрытия равномерно всех продуктов в котле, но не более, и кипятить от 6 до 10-12 минут на умеренном огне (его снова чуть убавить).

5. Внести затем лавровый лист и чеснок и кипятить еще 6-10 минут до появления на поверхности продуктов прозрачного, блестящего масла (следить за этим!). Это признак, что блюдо сварилось. Но все же перед этим надо попробовать кусочек мяса и самый твердый из овощей (морковь, репу).

6. Готовую тигадегену прикрыть крышкой и выдержать перед подачей к столу 3-4 минуты. Посыпать петрушкой, укропом, базиликом.

7. Параллельно приготовлению тигадегены отваривается отдельно рис. Тигадегену едят не с хлебом, а с пресным, непосоленным рисом, который должен составлять приятный контраст с пряной, островатой, жирной тигадегеной. Рисом из другой чашки как бы "закусывают". Поэтому к тигадегене подаются две тарелки (или пиалы): одна - с мясоовощной смесью, другая - с пресным отварным рисом. Запивают это блюдо пальмовым вином, а за неимением его сухими красными или розовыми европейскими винами.

Примечание:

В этом блюде решающую роль играет арахисовая паста. Она, во-первых, резко ускоряет приготовление мяса и всего блюда, которое бывает готово за полчаса, то есть вдвое быстрее, чем обычно требуется для приготовления мясных блюд. А во-вторых, арахис сообщает мясу и овощам совершенно своеобразный, неожиданный для европейцев и очень приятный вкус (или привкус). Конечно, без арахисовой пасты это блюдо не выйдет. Таким образом, использование арахиса и стало тем особым приемом, который "открыли" или "изобрели" африканские кулинары.

Изучая историю русской кухни, знакомясь постоянно с новинками французских современных кулинаров, а также с национальными кухнями разных народов, нередко встречаешь в попадающихся материалах оригинальные или сложные блюда, принципиально отличающиеся от основной массы известных или широко принятых, которые, конечно, стараешься воспроизвести, либо потому, чтобы лучше уяснить себе логику их кулинарных изобретателей, либо просто из желания практически хоть раз ознакомиться с этими блюдами и как повар, и как едок. Так, многие своеобразные блюда хоть один раз попадают в мое меню,

значительно обновляя и разнообразя его состав самым неожиданным образом. Они пролетают, впрочем, как кометы на моем кулинарном небосклоне, крайне редко возвращаясь, а как правило, навсегда исчезая из меню, удовлетворив либо мое любопытство едока, либо чисто профессиональный поварской и исторический интерес.

В качестве примера таких блюд я хотел бы привести в заключение данной части, посвященной проблемам меню, несколько видов супов, исторически существовавших в России и на русском столе, но затем почти бесследно исчезнувших из репертуара блюд XX века и из меню как семейного, так и общественного стола в России. Причиной исчезновения, я думаю, следует считать, во-первых, относительную трудоемкость этих супов по сравнению с другими, общепринятыми, а во-вторых, их относительную "невкусность" или, вернее, - принципиальное отличие во вкусе по сравнению с традиционными, исторически возникшими с древнейших времен русскими национальными супами ухой, щами, солянками.

Супы, о которых я хочу рассказать и рецептуру которых хочу привести ниже, можно обозначить как "цветные супы". Они не принадлежат к национальной русской кухне, а были созданы в определенный исторический период, примерно между 1830-м и 1865 годом и "прожили", просуществовали в обиходе недолго до начала 90-х годов XIX века, когда начали сходить на нет. Таким образом, "кулинарный век" этих блюд был крайне недолог - он продолжался в среднем всего около 40-60 лет.

По сравнению со щами, известными с IX века, или с тюрей, существовавшей еще ранее щей, на 200-300 лет, продолжительность жизни "цветных супов" ничтожна, почти несколько "исторических мгновений".

Правда, не всех их. Один из них - зеленый суп, или зеленые щи, - дожил до наших дней и даже стал процветать в последнее время. Но это исключение, поскольку зеленые щи ближе стоят к прочим щам и от них берут свою стабильность, свое долголетие. Остальные же "цветные супы" - белый, желтый, красный и черный - не являются блюдами национальной русской кухни, а явились результатом поварской выдумки, продуктом русско-французской петербургской кухни середины XIX века, когда с расширением ресторанного и трактирного дела повара разных заведений стремились выдумать что-то внешне привлекательное, чтобы существенно и наглядно разнообразить свои меню, свой репертуар и отличаться чем-то ярким от других, конкурирующих заведений.

"Цветные супы" и были такой новинкой, которая должна была

привлечь клиентов уже одной своей внешней декоративностью. О вкусе же думали уже во вторую очередь. И именно этот просчет помешал "цветным супам" удержаться в репертуаре блюд русской кухни. Они явились лишь временными гостями в составе русской кухни XIX века, но затем сошли с кулинарной исторической арены.

Тем не менее именно для современных ресторанов, ищущих, чем бы удивить, они представляют известный интерес. Поучительны они и для любителей кулинарии, домашних кулинаров, и как кулинарное упражнение, и как вкусовая, и не в последнюю очередь зрительная новинка на обеденном столе.

Итак... "Цветные супы"! Белый. Желтый. Зеленый. Красный. Черный.

1. БЕЛЫЙ СУП

1 (один) куриный хлуп (кончик крестца, гузка, очищенные от кожи)

200-250-300 г шейной части телятины

3-4 желтка от крутых яиц

50 г сливочного масла

1 горсть миндальных орехов (примерно 100 г очищенного миндаля)

корки белого хлеба, срезанные с 0,5 батона

1 л мясного бульона

5-6 горошин белого перца

Подготовка продуктов:

1. Корки белого хлеба размочить в полстакане мясного бульона в течение 10-15 минут.

2. Все мясо с шейной части соскоблить постепенно острым ножом с костей, а не отрезать!

3. Миндаль очистить от кожицы (ошпариванием!).

Приготовление:

1. В фарфоровую ступку поместить мясо, хлуп, желтки, корки хлеба, миндаль и истолочь все это в однородную кашицеобразную массу, до состояния гладкой эмульсии.

2. Залить эту кашицу мясным бульоном и варить на слабом, медленном огне до уваривания мяса, его готовности.

3. Процедить все сваренное сквозь очень частое сито, а остаток протереть, вновь процедить и смешать с остальным бульоном.

4. Подавать к столу, предварительно положив сливочное масло.

2. ЖЕЛТЫЙ СУП

Продукты:

1,25 л мясного бульона

7 яичных желтков (свежих, сырых!)

50 г сливочного масла, подкрашенного морковным соком

1-1,5 ст. л. пшеничной муки

1 ч. л. молотого имбиря

1 ч, л. 6%-ного яблочного уксуса

щепотка куркумы или имеретинского шафрана

Подготовка продуктов:

1. Яичные желтки взбить, добавить уксус и развести в чуть-чуть тепленьком мясном бульоне: вначале только в стакане бульона, а затем влить этот стакан бульонно-яичной смеси в более теплый остальной бульон, непрерывно размешивая.

2. Масло растопить на слабом огне в сотейнике, не допуская отскакивания от него дурды, и на том же слабом огне слегка заколеровать в нем муку до светло-желтого цвета. Остудить.

Приготовление:

1. Влить в сотейник с поджаренной мукой весь бульон с разведенными в нем желтками и при непрерывном помешивании довести все содержимое до кипения (точнее, до момента закипания, но не кипятить далее). Перед закипанием, в середине варки, добавить имбирь, куркуму, соль и 25 г масла. После подачи на стол посыпать укропом.

3. ЗЕЛЕНЫЙ СУП

Зеленый суп - это обычные зеленые щи. Рецепт их можно было бы здесь и не помещать, поскольку он имеется в других моих книгах среди рецептов щей, если бы не три чисто русских обстоятельства: во-первых, обычная лень наших людей, которые не станут разыскивать еще где-то то, что им нужно, а во-вторых, невнимательность очень многих, которые не обратят внимание на то, что для получения яркого зеленого цвета именно зеленого супа его, в отличие от обычных зеленых щей, надо готовить не из щавеля, резко темнеющего и сереющего при варке, и не на мясном бульоне, также глушащим яркость цвета, а исключительно на смеси молодой крапивы с молодой снытью.

Наконец, в-третьих, русского человека надо постоянно учить систематичности, комплексному подходу и умению сопоставлять явления, причем учить наглядно, практически. Сам, в уме, абстрактно, он не способен делать обобщения и сопоставления. Иначе его бы не обманывали вполне одинаковыми и стандартными байками, повторяющимися лишь в разное время. Вот почему я помещаю все цветные супы рядом, в одной обойме. Чтобы они были видны, сопоставимы и наглядно демонстрировали бы богатство кулинарной палитры русской кухни и русского кулинарного мышления XIX века.

1-1,5 стакана мелко нарезанной молодой крапивы (верхние

3-4 листа)

1 стакан молодой сныти (только что вылезшей из земли)

2 крутых яйца

2-3 ст. л. густой сметаны с верхом

0,5 ч. л. лимонной кислоты

1 луковица

по 1 небольшой морковке, картофелине, корню петрушки,

черный перец горошком, (по вкусу, 5-6 горошин),

чеснок (от 2 зубчиков до 6, по вкусу)

лавровый лист

соль

Подготовка продуктов:

1. Крапиву и сныть промыть тщательно в 5-6 водах (холодной), затем пробланшировать быстро крутым кипятком, не давая выделиться фиолетово окрашенной воде и соку из растений. А затем, еще горячие, нарезать их намелко острым ножом и сложить в кастрюлю для варки.

2. Морковь, картофель, корень петрушки очистить и, промыв, нарезать крупно - на 2-4 части. Лук - мелко-намелко.

Приготовление:

1. Все овощи сложить вместе с зеленью и залить 1,25 л кипятка. Варить недолго - 20 минут, до готовности картошки и моркови. После варки заправить свеженарезанным чесноком, закрыть крышкой и оставить на 5 минут. Варку вести без крышки, лимонную кислоту и соль внести за 5 минут до конца варки.

2. В разлитый по тарелкам суп уже на столе добавить разрезанное пополам крутое яйцо и ложку сметаны. Не размешивать!

4. КРАСНЫЙ СУП

0,5 кг мяса (говядины или баранины)

1 крупная морковь

2 луковицы лиловых сортов

3 крупных помидора

1 пучок базилика (примерно 3 веточки)

1 ч. л. зиры

1 ч. л. молотого имбиря

50 г сливочного масла

Подготовка:

1. Морковь нарезать соломкой, лук измельчить, базилик нарезать мелко-намелко.

2. Мясо отбить в куске деревянным молотком и нарезать затем узкими и тонкими жеребейками (полосками), тоньше, чем для бефстроганов.

Приготовление:

1. Кастрюлю (сухую) смазать изнутри всю (дно и стенки) сливочным маслом, налепить сплошь кусочками мяса, засыпать морковью и луком и жарить на очень слабом огне до заколерования всех этих продуктов. В процессе поджаривания надо добавить имбирь, равномерно распыляя его порошок на все продукты, и все время следить, чтобы мясо не пригорело, а лишь приобрело красивый коричневый темный цвет.

2. Когда морковь станет мягче, добавить базилик и перемешать его с морковью. При этом надо следить, чтобы морковь при подогревании не почернела, а потому все время ее мешать, с самого начала варки.

3. После равномерного смешивания моркови с базиликом, минуты через 3-5 всыпать зиру, а затем внести мелко нарезанные помидоры и продолжать терпеливо, не увеличивая огня, но следя за кушаньем, тушить всю морковно-мясо-помидорную смесь.

4. Когда эта смесь хорошо уварится и от нее будет идти приятный аромат, залить крутым кипятком, довести до кипения, увеличив огонь до среднего, и уварить суп. Надо пробовать, мягкое ли мясо, и тогда прекратить варку. Посолить слегка.

Примечание:

"Красный суп" наглядно свидетельствует, что в XIX веке шел процесс освоения русскими кулинарами кухонь восточных народов Российской империи, хотя об этом и нигде не говорилось. Ведь "красный суп" русской кухни 70-х годов XIX века, по сути дела, повторял "жареные супы" узбекской кухни по своей технологии и был своего рода кулинарным отражением завоевательной политики царизма в Средней Азии. Ведь он "возник" в петербургской кухне сразу после походов в Коканд и в Хиву русских войск, в обозе которых следовали не только армейские, но и придворные повара, поскольку в составе "завоевателей" были и русские великие князья, а один из них стал наместником вновь завоеванных территорий.

5. ЧЕРНЫЙ СУП

1 "Докторский" хлебец или четвертинка "Лефортовского"

50-75 г свиного почечного сала

3-4 луковицы средних

1-2 пучка пструшки-зелени

2 воробья

1,5 л воды-кипятка

1 ч, л. зиры памирской

имбирь, красный перец - по вкусу, от щепотки до 0,5 ч. л.

1 головка чеснока

Подготовка продуктов:

1. Натереть "Докторский" хлебец на терке (половину). Вторую

половину нарезать тоненькими ломтиками.

2. Луковицы и петрушку измельчить.

3. У воробьев отделить грудки от костей, без кожи, и обжарить в перекаленном подсолнечном масле, а затем потушить с луком и петрушкой до темного цвета. Отставить.

Приготовление:

1. Обжарить тертый хлеб с салом дотемна.

2. В жаропрочную глубокую посуду уложить обжаренный тертый хлеб, поверх - необжаренный хлеб, затем слой рубленого лука и зелени петрушки, поверх прикрыть их тонкими ломтиками необжаренного хлеба, а на них насыпать слой обжаренных крошек, и снова слой лука и зелени, продолжая так перекладывать слоями, пока не наполнится вся кастрюля, не доходя до краев на 1 дюйм (2,5 см).

3. Заполненную посуду залить кипятком, поставить в горячую золу, закрыть плотно крышкой.

4. Через 15 минут положить грудки воробьев, абсолютно к этому времени изжаренных, готовых.

5. Держать в горячей золе 20-25 минут, затем добавить имбирь, чеснок, зиру, красный перец и подержать под крышкой еще 5-7 минут.

6. Перед подачей черный суп надо хорошо, тщательно, равномерно перемешать и только после этого разливать. На порцию положить по одной полной грудке воробья.

К этому набору из пяти цветных супов можно добавить еще два - бордовый и коричневый.

Бордовый суп - это хороший, свежий, постный борщок, приготовленный на базе грибного бульона из сухих белых грибов. В нем следует использовать темную (черную) молодую, то есть некрупную свеклу и добавлять корень имбиря (сухой или свежий). В остальном поступать так, как и при варке обычного борща, но помнить, что нельзя закрывать его во время варки крышкой, нельзя кипятить овощи в холодной воде, а сразу опускать их в кипяток и сдабривать в конце приготовления лимонным соком или лимонной кислотой. Цвет такого супа-борща - ярко, пронзительно, глубоко-бордовый, и при всей своей густоте - прозрачный, как рубин.

Коричневый суп - это хлебный суп эстонской кухни. Он обладает ровным, красивым светло-коричневым, ярким, приятным цветом, а по вкусу представляет собой замечательное сладкое блюдо.

Рецепт этого супа помещен в книге "Национальные кухни наших народов", стр. 551.

Таким образом, наша кухня располагает семью

разноцветными супами: белым, желтым, зеленым, красным, бордовым, коричневым и черным. Все они способны украсить любое меню - и в декоративном, и во вкусовом отношении, все они имеют основание на более активное использование в наших повседневных и праздничных меню, на то, что они не будут забыты и исключены из все более обедняющегося репертуара общественного питания, по крайней мере ресторанного.

На этом я и завершаю раздел книги, посвященный меню.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

В завершение всего отвечу кратко и ясно на тот вопрос, который читатели ищут или хотят получить, едва раскрыв книгу, и ради ответа на который вообще такие книги читаются рядовыми читателями и всеми домашними кулинарами-любителями:

- Есть ли поварские особые секреты, которые известны только поварам, но неизвестны домохозяйкам? И как их узнать?

- Секретов нет!

- А что же есть?

- Есть, во-первых, поварской профессионализм и личный производственный и жизненный опыт, которыми обладают далеко не все, но которые доступны и могут быть наработаны любым добросовестным, прилежным, терпеливым и культурным человеком.

Во-вторых, есть или, вернее, должен быть, вдобавок к профессионализму, еще и талант, одаренность или по крайней мере влечение, заинтересованность в своем ремесле, чтобы оно поднялось на уровень искусства. Ибо невозможно творчески работать в любой области, не любя своего дела, не увлекаясь им и не находя в нем счастья.

Тот, у кого этот набор качеств в полном комплекте, и будет создателем и обладателем всех кулинарных тайн.

Вот и весь секрет!

Следовательно, любая еда хороша, если она исторически и национально обусловлена и в кулинарном отношении грамотно приготовлена.

Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

Или только очень хорошие. Середины тут не бывает!